



Faculdade de Desporto

Universidade do Porto

Relatório de Estágio Profissional

Relação entre os níveis motivacionais intrínsecos e o Índice de Massa Corporal dos alunos, nas aulas de Educação física.

Relatório de Estágio Profissional apresentado com vista à obtenção do 2º ciclo de Estudos conducente ao grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (Decreto-lei nº 74/2006 de 24 de Março e o Decreto-lei nº 43/2007 de 22 de Fevereiro).

Orientador: Professor Doutor José Virgílio Santos

Elsa Raquel Teles Ferreira

Porto, Setembro de 2012

Ficha de Catalogação

Ferreira, E. (2012). *Relatório de Estágio Profissional, Relação entre os níveis motivacionais intrínsecos e o IMC dos alunos, nas aulas de Educação física*. Porto: E. Ferreira. Relatório de Estágio Profissional para obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto Universidade do Porto.

PALAVRAS-CHAVE: IMC, MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA, AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

I. Agradecimentos

A concretização deste percurso, só foi alcançada com a colaboração, apoio e incentivo, de várias pessoas. A todas elas não poderia deixar de expressar o meu profundo reconhecimento:

Agradeço ao meu Orientador Professor José Virgílio Santos, pelo acompanhamento e apoio que prestou ao longo deste processo de ensino/aprendizagem e pelos saberes e ensinamentos que me transmitiu.

Agradeço ao meu Professor Cooperante José Andrade, pela sua orientação ao longo do ano letivo e pela disponibilidade para me auxiliar no decorrer deste percurso.

Agradeço ao meu namorado, Marco Leis, por todo apoio e disponibilidade que demonstrou e pelos saberes e conselhos que me transmitiu, ajudando-me a superar certas dificuldades e barreiras e a evoluir enquanto profissional. Sem ele nada disto era possível.

Agradeço aos meus amigos de Núcleo de Estágio, pelos bons momentos que passamos, pela troca de saberes e opiniões que estabelecemos, pela cooperação e incentivo.

Agradeço à minha família, por todo o entusiasmo, confiança e força que me transmitiram durante todo este percurso.

Agradeço à minha turma, pelo carinho com que me acolheram, pela alegria e boa disposição que demonstravam quando estávamos juntos, pela troca de conhecimentos e opiniões, pelo brilho no olhar com que ficam quando me viam ou falavam de mim. Enfim, por existirem e serem a melhor turma de sempre.

Agradeço aos meus amigos, por todo os ensinamentos que me foram fornecendo e pela confiança e incentivo que me transmitiram.

Agradeço aos professores da Escola Secundária/ 3 de Valongo, pela simpatia, apoio e boa disposição que me transmitiram.

A todos vocês, um muito obrigado!

II. Índice geral

I. Agradecimentos	III
II. Índice geral	V
III. Índice de Figuras	IX
IV. Índice de Gráficos	XI
V. Índice de quadros	XIII
VI. Índice de Anexos	XV
VII. Resumo	XVII
VII. Abstract	XIX
VIII. Lista de Abreviaturas	XXI
1. Introdução	1
2. Dimensão Pessoal	5
2.1. Caminho percorrido até ao Estágio Profissional	7
3. Enquadramento da prática profissional	9
3.1. O “meu” Núcleo de Estágio:	11
3.2. A “minha turma”	12
3.3. A “minha” Instituição de Ensino	17
3.4. A Comunidade Escolar	18
4. Realização da Prática profissional	21
4.1. ÁREA 1: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	23
1. Conceção:	23
2. Planeamento de Ensino	25
3.4.1.1. Plano anual	25

3.4.1.2.	Plano de Unidade Didática.....	26
3.4.1.3.	Plano de Aula	30
3.	Realização do Ensino	32
4.	Avaliação do Ensino.....	42
3.4.1.4.	Atitudes e valores	45
3.4.1.5.	Conhecimento:.....	46
3.4.1.6.	Aptidão Física.....	48
3.5.	Área 2 – Participação na Escola	51
5.	Corta-mato:	52
6.	Torneio de Badminton	53
7.	Caminhada.....	56
8.	Visita de estudo à casa da Música e Museu Serralves	56
9.	Gincana em BTT da Segurança Rodoviária	57
4.3.	Área 3 – Relação com a Comunidade	60
10.	Dia do 1ºCiclo	60
11.	Atividade “ Sábados Fantásticos”	62
12.	Ação de Formação de Badminton	64
3.7.	ÁREA 4 – Desenvolvimento Profissional.....	66
13.	Ações de Formação e Seminários	66
14.	Projeto de Formação Individual (PFI)	66
15.	Portefólio digital.....	67
16.	Estudo de Investigação – Ação.....	71
3.7.1.1.	Resumo	71
3.7.1.2.	Introdução	72
3.7.1.3.	Revisão da literatura	72
3.7.1.4.	Objetivos da investigação	79
3.7.1.5.	Hipóteses	79
3.7.1.6.	Material e Metodologia utilizada.....	80
3.7.1.7.	Apresentação de Resultados.....	83
3.7.1.8.	Discussão de Resultados.....	86
3.7.1.9.	Conclusões	87
5.	Conclusão.....	89
6.	Bibliografia	93

7. Anexos	99
------------------------	-----------

III. Índice de Figuras

Figura 1: Núcleo de Estágio	11
Figura 2: Turma 10º CT2.....	12
Figura 4: Homenagem à Professora	16
Figura 5: Formação de grupos em Ginástica Acrobática, referência ao MED..	39
Figura 6: Corta-Mato Escolar 10º CT2	52
Figura 7: Corta-Mato Escolar 2011/2012	53
Figura 9: Entrega dos Prémios e Mascote	55
Figura 11: Torneio de Badminton	56
Figura 10: Prémios	55
Figura 12: Caminhada com 10º CT2	56
Figura 13: Gincana em BTT da Segurança Rodoviária.....	59
Figura 14: Portefólio digital Elsa Teles	68

IV. Índice de Gráficos

Gráfico 1: Resultados obtidos no parâmetro de avaliação Atitudes e Valores .	46
Gráfico 2: Resultados obtidos no parâmetro de avaliação Conhecimento	47
Gráfico 3: Resultados obtidos no parâmetro de avaliação Aptidão Física	49

V. Índice de quadros

Quadro 1 Critérios de avaliação para o 10ºano.....	43
Quadro 2 Pontos de corte do IMC em crianças e adolescentes.....	76
Quadro 3 Testes de validade da análise fatorial - KMO and Bartlett's Test	81
Quadro 4 Matriz Fatorial após análise das componentes principais com rotated componente matrix sobre a motivação intrínseca	83
Quadro 5 Média e Desvio de padrão da percepção da motivação intrínseca nas aulas de Educação Física	84
Quadro 6 Motivação intrínseca nas aulas de Educação Física em função do Género	84
Quadro 7 Motivação intrínseca nas aulas de Educação Física em função da escolaridade	85
Quadro 8 - Motivação intrínseca nas aulas de Educação Física em função da obesidade.....	85

VI. Índice de Anexos

Planeamento 1º Período.....	78
Planeamento 2º período.....	79
Planeamento 3º Período.....	80
Exemplo de um plano de aula de ginástica de solo	81
Exemplo de uma Unidade Didática – Andebol	82
Observação do Comportamento do Professor.....	83

VII. Resumo

O presente documento, insere-se no âmbito da unidade curricular, Estágio Profissional, do 2º ciclo de ensino da Educação Física nos ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Desporto Universidade do Porto (FADEUP), orientado pelo Professor José Andrade e supervisionado pelo Professor José Virgílio.

Apresenta como foco principal, a reflexão cuidada sobre toda a dinâmica que nos envolveu enquanto docentes, tratando-se de uma orientação pessoal, acerca de todas as tarefas que desenvolvemos na instituição de ensino que nos acolheu (Escola Secundária de Valongo). As atividades desenvolvidas no âmbito deste processo, inserem-se nas quatro Áreas de Desempenho e orientam-se pelo conjunto de competências propostas a 22 de Fevereiro no Decreto-lei 43/2007 e a 24 de Março no Decreto-lei nº74/2006.

Encontra-se dividido em cinco momentos, nomeadamente: Introdução, Dimensão Pessoal, Enquadramento da Prática Profissional, Realização da Prática Profissional e Conclusão.

Através da elaboração da introdução, pretendo expor as finalidades de todo este processo, realizando um breve enquadramento do mesmo. No segundo momento, pretendo apresentar as minhas expectativas relativamente a este estágio, passando por uma sintetizada caracterização pessoal. O enquadramento da Prática Profissional, envolve o primeiro impacto com esta realidade, incluindo o contexto legal, institucional e funcional deste processo de aprendizagem. Em relação à Realização da Prática Profissional, este momento é composto pelas quatro áreas de desempenho, nomeadamente: “Organização e Gestão do ensino e aprendizagem”; “Participação na Escola”; Relações com a comunidade” e Desenvolvimento Profissional”. O estudo científico que desenvolvi, encontra-se inserido nesta última área, pretendendo estabelecer uma relação entre os níveis motivacionais intrínsecos e o IMC da respetiva amostra.

Palavras-chave: ESTÁGIO PROFISSIONAL; FORMAÇÃO INICIAL;
PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA; REFLEXÃO

VII. Abstract

This document, falls under the subject, Professional Internship, of the second grade of teaching Physical Education in the primary and secondary in Faculdade de Desporto of Universidade do Porto (FADEUP), oriented by Professor José Andrade and supervised by Professor José Virgílio.

The main focus is the careful reflection about all the dynamic that has involved us as teachers, being a personal orientation, about all the tasks that we developed in the education institution that welcomed us (Escola Secundária de Valongo). The developed activities in the ambit of this process fall in the four Performance Areas and are oriented by the set of competences proposed at 22 of February in the Decree Law 43/2007 and at 24 of March in the Decree Law number 74/2006.

It is divided in five moments which are: Introduction, Personal Dimension, Framework of Professional Practice, Execution of Professional Practice and Conclusion.

Through the elaboration of the introduction, I intend to expose the finalities of this all process, making a brief framework. In the second moment, I want to present my expectations relatively to this internship, making a brief personal characterization. The framework of the Professional Practice involves the first impact with this reality including the legal, institutional and functional context of this process of learning. Relatively to Execution of Professional Practice, this part is compound by four areas of performance, namely: “Organization and Management of teaching and learning”; “Participation in School”; “Relation with community” and Professional Development”. The scientific study which I developed is inserted in this last area, intending to establish one connection between intrinsic motivational levels and the BMI of the respective sample.

KEYWORDS: PROFESSIONAL INTERNSHIP; INITIAL TRAINING; TEACHER OF PHYSICAL EDUCATION; REFLECTION.

VIII. Lista de Abreviaturas

FADEUP – Faculdade de Desporto Universidade do porto

CESPU – Cooperativa de Ensino Superior Politécnico e Universitário

IMC – Índice de Massa Corporal

PFI – Projeto de Formação Individual

ESV – Escola Secundária de Valongo

1. Introdução

O presente Relatório, surgiu no âmbito da Unidade Curricular, Estágio Profissional, conducente ao grau de Mestre do Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade Desporto Universidade do Porto (FADEUP).

Foi desenvolvido na Escola Secundária de Valongo, localizada na área metropolitana do Porto, tendo como Professor Cooperante, o Professor José Andrade e Professor Orientador, o Professor José Virgílio Santos. Relativamente ao grupo de Estágio, este é composto por quatro elementos, sendo três do sexo masculino e um do sexo feminino.

Este Estágio Pedagógico representa a última meta do mestrado em Ensino, apresentando-se no fundo, como a nossa primeira experiência naquele que será o nosso provável mundo de trabalho.

Através desta experiência, podemos finalmente colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo de quatro anos de formação, assumindo uma atividade baseada em empenho, dedicação, saberes e profissionalismo.

Neste momento, tomamos consciência, através das experiências vivenciadas, da verdadeira realidade escolar, das dificuldades e exigências que a lecionação de uma turma exige, e das metas que teremos de alcançar para sermos reconhecidos como verdadeiros profissionais de ensino.

Assim, através da elaboração deste documento, pretendo promover uma reflexão sobre as minhas expectativas relativamente ao Estágio Profissional, as dificuldades sentidas durante a frequência no mesmo, as estratégias e medidas que adotei para a superação dessas dificuldades, a forma como lecionei as aulas, a relação que mantive com os vários intervenientes do Estágio, entre outros aspetos que assumiram bastante pertinência ao longo deste período de aprendizagem.

2. Dimensão Pessoal

2.1. Caminho percorrido até ao Estágio Profissional

Resolvi incluir neste parâmetro, como forma de apresentação, uma breve reflexão acerca de todo o meu percurso académico, desde a entrada na Instituição de Ensino Instituto Superior Ciências da Saúde-Norte (ISCSN) na qual me formei como licenciada em Educação Física e Desporto (2007/2010), até ao atual Estabelecimento de Ensino, onde me encontro a frequentar o segundo ano de mestrado.

Gostaria ainda de salientar, que frequentei o 3ºCiclo e Ensino Secundário na Escola Secundária de Valongo, o que se torna para mim, uma situação bastante curiosa. Durante esta fase, desempenhei um papel bastante ativo a nível desportivo, visto que participei em vários torneios e corta-matos realizados no âmbito desta instituição, dos quais guardo imensas recordações e também prémios de participação (medalhas). Pertenci ainda, à equipa de Voleibol do Desporto Escolar, da qual recordo com imensa saudade, todas as experiências vividas nesse campo.

Seguidamente, realçarei uma breve abordagem aos conhecimentos, experiências e capacidades adquiridas ao longo da minha formação académica, nos dois ciclos de ensino.

Assim, no primeiro e segundo ciclo de estudos de Educação Física e Desporto, aprofundei os meus saberes sobre esta temática, tomando conhecimento dos principais conceitos, autores, teorias, regras, tratamentos didáticos dos conteúdos, formas de ensino e planeamentos. Estes conhecimentos impulsionaram um crescimento pessoal e académico da minha parte. Nesta fase, fomentei novas competências, capacidades e descobertas e desta forma, foi uma experiência importante e enriquecedora para a minha formação.

Ao longo do meu percurso académico, fui admirando Professores e dando especial atenção a determinadas temáticas, ocorrendo assim, determinadas situações que me influenciaram particularmente, o que me ajudou a construir as minhas áreas de interesse. Muitos dos trabalhos realizados, avaliações e atividades práticas, contribuiriam para melhorar o meu conhecimento sobre estes contextos e suas temáticas subjacentes e assim, decidir a área que desejaria trabalhar no futuro, sendo o ensino, a área que

mais fascínio me suscitou. A frequência nas disciplinas de didática e prática pedagógica, contribuíram bastante para o meu desenvolvimento enquanto docente, na medida em que pude evoluir e pôr à prova a minha capacidade de liderança, comunicação, autonomia e tomada de decisão, desenvolvendo em mim, algumas potencialidades.

Porém, no final do primeiro ano de mestrado, surgiu ainda alguma insegurança em controlar certas situações e certos medos que a profissão de professor exige. O medo de não conseguir lidar com os diferentes alunos, dificuldade em lidar com determinados problemas, incapacidade de realizar adequadamente o trabalho, entre outros. Assim, foi bastante importante, continuar este ciclo de aprendizagem, sendo que com a frequência neste Estágio Profissional, senti que fiquei melhor preparada para as diferentes situações com que me irei deparar no mundo de trabalho.

3. Enquadramento da prática profissional

3.1. O “meu” Núcleo de Estágio:

O Núcleo de Estágio, no qual me encontro inserida, é formado por quatro elementos, dos quais três são do sexo masculino (André, Carlos e Nuno) e um é do sexo feminino (Elsa Teles).

Apesar de gostar de ter mais um elemento feminino no meu grupo, senti-me igualmente satisfeita, com o grupo a que pertenço, visto que são pessoas, com as quais me sinto perfeitamente à vontade e me proporcionam momentos de alegria e boa disposição. O facto de já os conhecer anteriormente, também contribuiu para este aspeto, facilitando assim, o relacionamento e bem-estar entre nós.

Apesar do confronto de opiniões que por vezes possa existir, são três pessoas, pelas quais sinto uma grande admiração e mantenho um bom relacionamento, baseado na cooperação, respeito e espírito de entreajuda.

Deste modo, de uma forma individual, penso que mantive um bom relacionamento com o meu Núcleo de Estágio, visando a progressão coletiva do mesmo, com o intuito de em conjunto ultrapassarmos as barreiras e desafios proporcionados neste ano de Estágio. É um ano que requer bastante trabalho, empenho e pesquisa, sendo essencial toda a ajuda e cooperação que o grupo possa proporcionar.

Para mim, os interesses do Núcleo e do Estágio sempre estiveram acima de qualquer interesse pessoal, sendo que nesse sentido sempre mantive uma postura solidária e de cooperação com o grupo e sempre que de alguma forma, surgiram alguns “atritos”, soube contornar essas situações, colocando o êxito grupo acima do êxito pessoal.



Figura 1: Núcleo de Estágio

3.2. A “minha turma”



Figura 2: Turma 10º CT2

Como mencionei anteriormente o meu Núcleo de Estágio, encontra-se constituído por quatro elementos, sendo que a todos eles, foi atribuída a oportunidade de escolher a turma, com que haviam de trabalhar durante este ano letivo.

As opções de escolha incidiam entre quatro turmas do curso de científico-natural, sendo duas turmas de 10º ano e as restantes do 11ºano. As escolhas foram tomadas, tendo em conta as modalidades a lecionar, visto que uns preferiam lecionar a modalidade de futebol e outros a modalidade de Ginástica, bem como, na compatibilidade de horários. Mais uma vez, o Grupo de Estágio, demonstrou solidariedade e competência, nas decisões a tomar, não havendo dificuldades nessa tarefa solicitada.

Desta modo, foi-me atribuída, tal como eu escolhi, a turma do 10º CT2, turma essa constituída por vinte e três alunos, dos quais onze eram do sexo masculino e doze pertenciam ao sexo feminino. Esta turma, era uma das mais numerosas das quatro, e a que mantinha mais comportamentos fora da tarefa. Porém, no primeiro contacto que mantive com a mesma (apresentação), notei que era bastante participativa e genuína, proporcionando assim a minha escolha e originando um desafio para mim.

Nas primeiras aulas que lecionei (iniciamos o ensino na terceira aula, visto que as anteriores foram lecionadas pelo Professor Andrade), não fiquei com uma imagem muito positiva da turma. Era uma turma bastante simpática, educada e participativa, mas por vezes um pouco infantil, que não tinha noção do que é frequentar o Ensino Secundário, das responsabilidades que este acarreta e dos comportamentos a ter na sala de aula. Compreendi que este facto era natural, uma vez que este ano se revelava como um ano de mudança

em que tudo é novidade, os amigos, a Escola, as disciplinas, as classificações, as médias, contudo para o bom funcionamento das aulas, este aspeto rapidamente teria que ser resolvido. Assim, tal como refiro no parâmetro da realização do ensino, comecei por incutir algumas rotinas e condutas a ter em sala de aula, sensibilizando-os para este facto.

“Para colmatar, algumas lacunas cometidas pelos alunos em aulas anteriores (faltas de atraso, comportamentos fora da tarefa) e assumir um maior controlo da turma, resolvi apresentar no início da aula, algumas normas de conduta que se deve ter em conta nas aulas de Educação Física. Penso que através desta pequena conversa, os alunos perceberam melhor, as suas funções na aula e a atitude que devem demonstrar ao longo da mesma”.

(Excerto da reflexão da aula nº8, sessão 4 de 20)

Quando me refiro a comportamentos fora da tarefa, quero com isto mencionar as distrações constantes dos alunos, as conversas paralelas que mantinham na fase de instrução, a falta de empenho na realização de atividades, ou seja comportamentos característicos desta faixa etária, que poucas vivências sérias tinha com a disciplina e que se encontrava numa fase de conhecimento dos colegas e da instituição (visto que eram oriundos de diferentes escolas). Porém, estes aspetos não devem ser negligenciados, uma vez que colocam em causa o sucesso das aulas e a aprendizagem efetiva dos alunos.

Por outro lado, era uma turma bastante participativa, revolucionária, emotiva, sem medo de demonstrar os seus sentimentos e emoções e com um enorme sentido de humor, o que me animava bastante. Desta forma, percebi que esta turma precisava de alguém que acreditasse neles, nas suas capacidades e que os fizesse valer enquanto alunos e pessoas. Senti, que o meu papel teria que ir para além da sala de aula, de forma a compreendê-los melhor e a perceber quais eram as causas de certos problemas (por exemplo faltas de atraso).

Nesse sentido, sempre que podia dialogava com a turma, nos intervalos e também no final das aulas, tentando perceber os seus problemas, o que verdadeiramente lhes preocupa, transmitindo-lhes bons conselhos e

recomendações. Esse aspeto esteve sempre na base deste meu comportamento, pois penso que consegui juntar o útil ao agradável, ou seja, ganhar a confiança de pessoas pelas quais eu sentia e sinto um enorme afeto, sendo que era com bastante agrado e orgulho que interagia com eles, e por outro lado conseguir mudar os seus comportamentos e pensamentos, apetrechando-os de bons conselhos.

Deste modo, não me deixei apenas ficar pelas repreensões e pela crítica, que muitas vezes não é construtiva, pelo contrário avancei para o terreno na tentativa de mudança. Nas reuniões de Professores, é normal ser mencionado e escrito em ata que os alunos necessitam de melhorar o seu comportamento, as suas condutas em sala de aula, o seu empenho, estudo e resultados, contudo nada fazem para o alcançar. O alcance dos objetivos estabelecidos não depende apenas do aluno, mas também do Professor, sendo que este assume uma elevada responsabilidade durante este processo de ensino/aprendizagem e consequentemente pelo sucesso ou insucesso do aluno.

Nesse sentido, fiz tudo que o que estava ao meu alcance e, na verdade fi-lo por paixão, paixão pela disciplina, pelo ensino e pelos alunos, ou seja, paixão pela profissão. Ser professor não se limita à transmissão de conteúdos programáticos, mas sim à capacidade de promover aprendizagem nos alunos, contribuindo para a formação íntegra dos mesmos, sendo que este facto só é possível através da presença de valores na Educação. A educação não é nem pode ser neutra, uma vez que estabelece intrinsecamente uma relação com valores e que é aprendida e vivida através dos mesmos.

Nesse sentido, compete ao Professor com efeito, a difícil e grande tarefa de fazer ser ético e não fazer ser técnico, uma vez que tem a função de fazer ser pessoas e contribuir para a sua formação nos diversos níveis.

No desenrolar do ano letivo, os alunos por iniciativa própria e fora do contexto de aula, dirigiam-se a mim, uns para desabafar e pedir conselhos, outros para me contar as aventuras e brincadeiras que mantinham enquanto turma, ou seja episódios engraçados que decorriam no seio da classe. Assim, foi com bastante agrado e orgulho que assisti a estes comportamentos, que

tanto contribuíram para aumentar o meu carinho e admiração quer pela turma, quer pela profissão.

Atitudes como passarem o intervalo da aula anterior no pavilhão de Educação Física, a ajuda e auxílio que prestavam na montagem e desmontagem do material, o carinho e preocupação que demonstravam para comigo, a alegria contagiante que me transmitiam em todas as aulas e contactos que mantínhamos, fez-me acreditar que vale a pena lutar pelos alunos e não ter medo de transmitir as nossas emoções.

Desta forma, tentei auxilia-los em tudo que necessitavam, realizando exercícios motivantes e construtivos, que fossem ao encontro dos gostos dos alunos e ao alcance dos objetivos da aula e da tarefa. Tentei contribuir para o alcance de melhores resultados e diminuição de receios e dificuldades. A música fez parte de várias tarefas propostas para a parte inicial da sessão, na medida em que constitui uma arte que é comum aos gostos de ambos.

O produto final de todo este processo, incidiu numa grande satisfação e orgulho, por ambos fazermos parte desta turma magnífica, que muitas alegrias nos proporcionou. É com grande emoção que recordo o último dia de aulas, dia esse, que se será sempre lembrado numa das minhas melhores experiências pessoais e profissionais.

Esse momento, ficou não só marcado pela realização de um pequeno evento, no qual os alunos realizaram novamente as quatro coreografias de Ginástica Acrobática, contando com a presença de alguns professores da direção de turma, mas também pelas surpresas que surgiram de ambas as partes. Deste modo, preparei para esta aula, como forma de agradecimento por tudo o que me foi proporcionado pela turma e como forma de demonstrar todo o carinho que sinto pela mesma, um vídeo que continha imagens, vídeos e comentários relativos a bons momentos que passamos ao longo deste ano letivo, bem como mensagens individuais para cada aluno e para a turma em geral.

Ao longo desta apresentação, as emoções estiveram à flor da pele, sendo que foi com bastante alegria e saudade que rimos, cantamos e

recordamos todos estes momentos e melodias que fizeram parte deste bonito ano letivo.

As surpresas não ficaram por aqui, sendo que mais uma vez a turma me surpreendeu, entregando-me duas cartas, uma flor e desenho através da expressão corporal, o meu nome no solo, mostrando todo orgulho que tinham enquanto alunos e pessoas, por fazerem parte destas aulas que tantas alegrias e concretizações lhes propuseram.



Figura 3: Lembrança



Figura 3: Homenagem à Professora

“(...) Mostrou tanto o seu lado o seu lado de professora exigente como mostrou o seu lado de boa amiga, e isso foi o que mais nos agradou em si. Agradecemos toda a sua ajuda, toda a sua compreensão e toda a sua atenção (...) Mesmo com todas as dificuldades que nos apareceram à frente nunca desistiu de nós. É de valorizar a sua paciência connosco. (...) A professora cativou-nos a todos para a sua disciplina, de uma forma impressionante. A música nas aulas, os seus métodos, a sua organização, a força que nos dava com as suas palavras, tudo contribui para o nosso ânimo e satisfação sempre que chegavam as horas de estar consigo (...) Apesar de tudo, principalmente de nos por encher tantas vezes por chegarmos um minutinho atrasadas, continua a ser a nossa melhor professora de sempre (...) Queríamos portanto, depois disto, agradecer por este ano espetacular” (...) Obrigada por ter aparecido nas nossas vidas”.

(Excerto retirado das cartas que me foram redigidas)

A meu ver, é por tudo isto que vale a pena ser professor, sendo que nesse sentido posso afirmar que embora os próximos anos se avizinhem difíceis para esta carreira, eu não vou deixar de lutar, até conseguir fazer aquilo que realmente gosto, acredito e que tanto prazer me proporciona.

O respeito pelo Professor não deve ser uma atitude exigida mas sim alcançada. Alcançada pela transmissão de valores éticos, conselhos, partilha de afetos e bons momentos. Alcançada fundamentalmente pelo amor que se sente e demonstra pela profissão, pela disciplina, pelo contexto e os seus atores.

Um bom conhecimento de conteúdo é importante, assim como uma boa formação na área, porém isto só não basta, se não for aliado de um pleno amor e orgulho pela profissão e tudo que lhe é inerente. Só assim conseguimos colher e disfrutar de todos os frutos que esta profissão proporciona.

3.3. A “minha” Instituição de Ensino

A Escola Secundária de Valongo (ESV) é a instituição de ensino, na qual realizei o Estágio Profissional de Educação Física e Desporto. É uma escola de ensino público, localizada na área Metropolitana do Porto e frequentada por 1500 alunos (aproximadamente), estendendo-se desde o Ensino Básico (3º ciclo) até ao Ensino Secundário. Tem como público-alvo, a população estudantil da cidade de Valongo e das freguesias de Campo e Sobrado, situadas no concelho de Valongo, bem como, alunos dos concelhos de Paredes e Gondomar.

No presente ano letivo, a escola é frequentada no regime diurno por 12 turmas do Ensino Básico (EB), 3 turmas de Cursos de Educação Formação (CEF), 31 turmas de Cursos Científico-Humanísticos do Ensino Secundário (ES) e 15 turmas de Cursos Profissionais (CP), e em regime pós-laboral por , 6 turmas de Cursos de Educação e Formação de Adultos (EFA) e um Centro Novas Oportunidades (CNO), com cerca de 700 inscritos. A idade dos alunos encontra-se compreendida, entre os 12 e 69 anos. Os alunos são maioritariamente portugueses, porém há alguns de nacionalidade brasileira, suíça, francesa, lituana, ucraniana, moldava, angolana, guineense, cabo-verdiana, australiana e chinesa.

Para mim, torna-se um privilégio, realizar o Estágio Pedagógico numa escola, que frequentei desde o 7º ao 12ºano, aumentando o meu sentido de pertença à instituição e confiança na minha atuação como docente. Foi uma alegria enorme, rever os professores e funcionários com quem convivi durante muitos anos, assim como, as instalações e espaços que partilhei com os

colegas e amigos que ainda mantenho contacto, guardando boas recordações. Neste sentido, posso afirmar que de alguma forma, me sinto “em casa”.

Penso que se torna pertinente, para a construção deste relatório, caracterizar também o **meio** onde a escola se encontra inserida, deste modo constatei, que a cidade de Valongo é considerada uma cidade de contrastes quer ao nível socioeconómico quer ao nível cultural, verificando-se a existência de bastantes moradias, mas também bairros sociais. Este facto, implica a existência, de uma vasta diversidade de alunos oriundos de realidades sociais distintas, necessitando de um apoio educativo adaptado às suas características. O baixo grau de escolaridade dos familiares dos alunos (pois mais de metade apresenta formação inferior ao ensino básico), contribui igualmente para a disparidade observada, de conhecimentos e cultura social, necessitando estes alunos, de apoio escolar nas diversas disciplinas. Assim, a escola pretende promover o sucesso Educativo na sua plenitude, assegurando a participação de todos os seus intervenientes e contribuindo para a educação para a cidadania.

3.4. A Comunidade Escolar

Como já disse anteriormente, o facto de ter sido aluna nesta Escola desde o 3º Ciclo ao Ensino Secundário e de conhecer alguns professores e funcionários, foi sem dúvida um aspeto que facilitou a minha etapa de integração na comunidade escolar local.

Sinto-me feliz e orgulhosa, de ter sido Professora numa escola que já frequentei como aluna, na qual adquiri conhecimentos e valores que formaram como pessoa e cidadã. Através dela, foram-me facultadas bases que impulsionaram e orientaram a minha escolha profissional.

Assim, posso afirmar que regressei a uma escola, que me recebeu com bastante carinho e amizade, e que de alguma forma me fez sentir em “casa”. O relacionamento com os funcionários e professores, foi bastante bom, visto que me acolheram com bastante entusiasmo e simpatia, e me fizeram recordar alguns momentos vividos nesta instituição, enquanto aluna, que eu recordo com saudade.

Também o relacionamento com o grupo de Educação Física foi bastante positivo, sendo que este se mostrou bastante simpático e acessível, recebendo-nos de braços abertos e com boa disposição.

4. Realização da Prática profissional

Segundo o Documento Orientador do Estágio Profissional, fornecido no início do ano letivo, as atividades realizadas pelos Estagiários inserem-se em quatro áreas de desempenho, tornando-se assim pertinente realizar uma reflexão baseada nas mesmas.

4.1. ÁREA 1: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

Esta área é referente à concepção, planeamento, realização e a avaliação do ensino, estando na minha opinião, orientada para o trabalho mais específico e diretamente relacionado com a tarefa de docente. Engloba como objetivo principal a definição e elaboração de estratégias de ensino, orientadas pelos objetivos pedagógicos, que permitam o alcance da formação do aluno e que conduzam à eficácia do processo de ensino aprendizagem.

1. Concepção:

Tendo em conta que as aulas de Educação Física, devem ser planeadas em função dos vários condicionalismos de ordem externa (Escola, Alunos, Infraestruturas, Materiais; Programas Curriculares), debruçamo-nos inicialmente por estabelecer um conhecimento prévio desses vários fatores, visto que exercem uma grande influência nos conteúdos e realização de ensino.

Uma vez que resido na cidade de Valongo, e que frequentei durante alguns anos, a Escola na qual estive a estagiar, tive alguma facilidade em conhecer os diversos contextos mencionados anteriormente.

Em relação às Infraestruturas desportivas, estas não sofreram alterações significativas, mantendo-se idênticas ao que eram, desde o meu tempo de aluna. Assim, era de meu conhecimento prévio, que a Escola possui dois campos exteriores, nos quais realizo, as aulas planeadas para a leção da Unidade Temática de Andebol. Relativamente ao Pavilhão de Educação Física, possui uma área aproximada de 20mX40m, permitindo leção de três turmas em simultâneo.

Como mencionei anteriormente, torna-se bastante relevante ter conhecimento sobre a quantidade e qualidade do material disponível para a prática das aulas de Educação Física. Deste modo, foi-nos fornecido inicialmente pelo Coordenador do Departamento de Expressões, o inventário

do material desportivo. Através deste, podemos constatar, que a escola possui uma vasta gama de material, permitindo a lecionação das diferentes modalidades que compõe o programa curricular, sem necessitar de recorrer a uma forma adaptada do equipamento desportivo.

Através da análise do regulamento interno, Projeto Educativo e das vivências que mantive na escola que me encontro inserida, obtive um melhor conhecimento acerca do meio e tudo que a envolve. Tive acesso a todas as informações sobre o estabelecimento de ensino, bem como as suas orientações e objetivos pedagógicos e sociais. Este documento contempla ainda, informações acerca do pessoal docente e não docente, descrição das infraestruturas escolares e breve caracterização dos alunos, tornando-se assim num documento fundamental para a nossa conceção de ensino, nesta realidade escolar.

O Programa Curricular fornecido no início do ano letivo, bem como a análise detalhada dos Programas de Educação Física, tornou-se imprescindível na minha ação como docente, servindo de linha orientadora da minha intervenção didático-pedagógica.

Analisei ainda o Regulamento e as normas orientadoras do Estágio Profissional, bem como os objetivos que lhes estão inerentes, de forma a perceber melhor qual a minha função nesta nova etapa de ensino, facilitando assim a minha integração e aumentando a minha motivação e confiança no decorrer deste processo.

Gostaria ainda de salientar que através da participação nas reuniões do Departamento de Expressões, tomei conhecimento das normas orientadoras do Grupo de Educação Física, e de alguns aspetos importantes para a planificação e lecionação das aulas.

As unidades curriculares que frequentei no 1º ano de mestrado, nomeadamente, Desenvolvimento Curricular e Gestão e Cultura organizacional da Escola, foram fulcrais nesta primeira fase do processo, na medida em que facilitaram a leitura e compreensão destes documentos. Mesmo assim, confesso que senti algumas dificuldades na sua contextualização com o mundo real, sendo que nesse sentido ajuda do Professor Cooperante e colegas de

estágio, revelou-se fundamental, uma vez que espírito de entre ajuda era constante.

2. Planeamento de Ensino

Na planificação do ensino, tive em consideração três aspetos importantes que se interligam, sendo eles, o *currículo* (conjunto de conhecimentos, habilidades, atitudes, que são considerados fundamentais para serem trabalhados na escola), o *programa* (documento oficial de carácter nacional, na qual se encontram indicados os conteúdos, objetivos a considerar em cada nível de aprendizagem) e a *programação* (projeto desenvolvido pelos professores para um grupo de alunos concreto).

O ato de planejar é determinante para o professor de Educação Física, uma vez que, permite adaptar o programa às necessidades e nível de desenvolvimento dos alunos; situando o processo de ensino-aprendizagem de acordo com os objetivos previstos. Diminui ainda, o imprevisto e a improvisação do professor, facilitando assim, a distribuição e seriação de ensino face ao seu grau de importância.

Destacam-se deste modo, três níveis de planeamento desenvolvidos sequencialmente: Plano Anual; Plano de Unidade Didática e Plano de Aula.

3.4.1.1. Plano anual

O Plano Anual “é um plano de perspectiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e nas pessoas envolvidas” (Bento, J.,2003, Pág.59). Nesse sentido, no início do ano letivo, é pertinente que os docentes consigam ter uma visão geral, daquilo que se irá processar durante o mesmo, quer no referente à sua própria disciplina, quer no que se processa com outras disciplinas, pelo que, antes da data oficial do início das aulas, terão de se preocupar em delinear o que vai ser executado durante o ano escolar, isto é, elaborar o plano anual, tal como aconteceu na Escola Secundária de Valongo.

O planeamento anual para o 10º ano (ano que me encontrava a lecionar), contemplava para o 1º Período, a abordagem à modalidade de Ginástica de Solo e Andebol. No 2º Período, deu-se continuidade à modalidade de Andebol e introduziu-se o Badminton. O terceiro Período foi dedicado à

lecionação Ginástica Acrobática e à continuação da lecionação da modalidade de Andebol.

Tendo em conta as condições climatéricas, a ginástica foi abordada apenas no 1º e 3º período, uma vez que as temperaturas estavam mais elevadas, facilitando assim o aquecimento das articulações e prevenindo eventuais lesões que pudessem surgir.

Após ter recebido o Plano Anual (na reunião do departamento de Expressões) para o ano letivo que me encontrava a lecionar e o Roulement relativo às instalações de Educação Física, elaborei um documento único, composto pela fusão destes dois documentos. Este “novo planeamento anual” (em anexo) foi apenas destinado à turma que me encontrava a orientar, uma vez que era composto pelas Unidades Didáticas em questão, bem como, as datas e espaços, onde as mesmas seriam desenvolvidas. Comtemplava ainda a distribuição da carga horária pelas diferentes Unidades Didáticas a abordar.

Este planeamento, acompanhou-me ao longo deste ano letivo, simplificando o meu trabalho ao nível das micro planificações de aula, devido ao seu fácil acesso e leitura.

3.4.1.2. Plano de Unidade Didática

O Plano de Unidade Didática “constitui uma parte essencial do programa de uma disciplina. Apresenta ao professor e aos alunos etapas claras e bem distintas do processo de ensino e aprendizagem, constituindo unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico” (Bento, J. 1987, pág.65) consistindo assim, na preparação pormenorizada da matéria.

A elaboração de cada unidade didática (em anexo), foi realizada no início de cada período, baseada no Modelo de Estrutura de Conhecimento de Vickers (instrumento aplicável a todos os desportos).

Os conteúdos programáticos foram definidos, tendo por base o Programa Nacional de Educação Física do 10º ano, os conteúdos descritores definidos pelo Departamento de Educação Física para as diferentes modalidades, bem como o nível inicial da turma.

Em relação às funções didáticas, estas foram determinadas tendo por suporte a perspetiva de Bento (1987). Nesse sentido, as primeiras orientações

a serem introduzidas deverão promover a Orientação e Preparação, a qual se refere a avaliação diagnóstica (AD). Seguidamente, deverá ser introduzido o novo conteúdo (introdução), ou seja o trabalho em matéria nova, referindo-se à Transmissão e Assimilação (exercitação). Por fim, fazem-se ligações do novo conteúdo ao mais antigo e vice-versa, promovendo a sua Consolidação e Domínio, sendo que por último toma-se o Controlo da aprendizagem através da Avaliação Final.

Em relação à Unidade Temática de Ginástica (unidade que foi concluída no final do 1º período) esta sofreu algumas alterações mesmo antes da sua aplicação, pois foi elaborada antes de eu possuir um conhecimento prévio das capacidades da turma. Este facto aconteceu, sob a orientação do Professor Cooperante, como forma de rentabilizar melhor o nosso trabalho e, com o intuito de ter toda a documentação necessária para o ato de lecionar, preparada antecipadamente.

Deste modo, após ter realizado a avaliação inicial da turma e obtido um conhecimento sobre o domínio locomotor da mesma, senti necessidade de alterar a minha Unidade Temática, visto que, as dificuldades motoras demonstradas pelos alunos eram imensas, não podendo assim, exigir a realização de elementos gímnicos complexos, pelo menos na fase inicial de aprendizagem.

Constatei que mais de 50% da turma, apresentava dificuldades em realizar os rolamentos no solo, mesmo os de menor exigência motora, como o rolamento engrupado à frente e à retaguarda. No primeiro, sentiam bastante dificuldade em terminar o elemento gímnico em posição bípede, colocando de forma sistemática as mãos no solo, para facilitar a fase final do movimento. No rolamento engrupado à retaguarda, a maioria dos alunos sentia dificuldade, em manter o corpo bem fechado sobre si próprio e realizar a repulsão das mãos no solo na fase final do movimento. Havendo ainda alunos, que não conseguiam realizar o rolamento na sua totalidade, demonstrando atitudes de receio, sempre que eram confrontados com o mesmo.

Deste modo, constatei que a maioria dos alunos se encontravam no nível inicial de aprendizagem e não no nível avançado como era suposto este

para este ano de escolaridade, sendo fundamental um trabalho árduo de certas componentes, para vencer determinados problemas e dificuldades demonstradas.

Assim, tive de adaptar a Unidade Temática às necessidades da turma, não me cingindo à lecionação de todos os conteúdos estabelecidos no Programa Nacional de Educação Física. Segundo o Programa, os alunos no 10º ano, deveriam realizar elementos gímnicos como a roda a um braço, cambalhota à retaguarda com passagem por apoio facial invertido, rodada, salto de mãos à frente, entre outros conteúdos. Contudo, dado o nível inicial de todos os alunos sem exceção, cingi-me apenas aos conteúdos que se encontravam descritos na grelha de avaliação definida pelo Departamento de Educação Física, não acrescentando nenhum conteúdo novo a este documento.

Em relação às alterações efetuadas ao longo da Unidade Temática de Ginástica, estas incidiram no aumento do tempo de exercitação dos elementos gímnicos, que supostamente apresentavam menor dificuldade e exigência motora (rolamentos, elementos de ligação, salto em extensão e engrupado no minitrampolim), de forma a facilitar a familiarização com a modalidade e com os aparelhos nela implicados (neste caso, minitrampolim). Segundo Xavier, citado por Costa J. (2006), a progressão tem por base a repetição das tarefas propostas, sendo que esta pode existir, dentro de uma mesma tarefa, assim como de uma para outra tarefa motora, sendo que em cada uma das formas, é importante que a sequência seja realizada do mais simples para o mais difícil.

Sendo a Ginástica uma modalidade bastante exigente ao nível da psicomotricidade, de intensidade e dificuldade de realização das tarefas, estas deverão estar adequadas às capacidades dos alunos, sendo que os exercícios propostos terão como objetivo a melhoria das competências psico-motoras específicas à modalidade, nomeadamente, força, flexibilidade, controlo postural, agilidade e destreza. Assim e tendo em conta que os alunos vieram de uma interrupção significativa de aulas, e que a sua motricidade estava um pouco debilitada, achei primordial realizar um trabalho árduo, no sentido de recuperar e melhorar as capacidades em causa, bem como contribuir para

assimilação de elementos gímnicos, que já deveriam estar perfeitamente adquiridos nesta fase de aprendizagem.

Segundo Araújo C. (2004, pág. 8), o professor deve “contribuir para que o aluno efetue um adequado desenvolvimento das capacidades motoras que estão na base dos elementos gímnicos que se propõe aprender”. Nesse sentido, ao longo das aulas, disponibilizei meia hora para o aquecimento, realizando exercícios que permitissem o desenvolvimento e manutenção dessas capacidades. Também antes de introduzir qualquer elemento gímnico, desenvolvi progressões metodológicas para antecipar essas introduções (bolinha para o rolamento engrupado, subir os espaldares com os Membros inferiores preparando o aluno para a realização do apoio facial invertido, entre outras).

Os Elementos Gímnicos de maior dificuldade motora, como o apoio facial invertido, a roda, salto de carpa e a pirueta no minitrampolim, foram introduzidos mais tarde do que o planeado na unidade didática em questão, uma vez que os alunos em geral, não possuíam os requisitos mínimos para realizar este tipo de habilidades.

Estes elementos gímnicos, constituem habilidades que requerem uma maior exigência a nível de coordenação motora, força e flexibilidade, tornando-se assim imprescindível que estas capacidades se encontrem minimamente desenvolvidas, de forma a evitar lesões e promovendo sucesso na realização da habilidade. Segundo Araújo C. (2004, pág. 8), no ensino, o professor não pode deixar que o aluno queime etapas de aprendizagem, ou seja, que o praticante passe da execução de um elemento simples para um mais complexo, sem que o primeiro esteja completamente adquirido.

Tomemos exemplo do apoio facial invertido, que a sua correta execução implica uma elevada força nos Membros Superiores, uma vez que são estes os responsáveis pelo suporte de todo o corpo. Assim, a sua realização não será possível se esta capacidade não estiver minimamente desenvolvida. Também, o facto deste elemento Gímnico ser finalizado através da realização de outro elemento Gímnico, neste caso rolamento engrupado à frente, implica uma elevada aquisição deste último elemento, principalmente, da componente de flexão de queixo ao peito, promovendo a segurança do aluno e diminuindo o

risco de lesão. O mesmo autor defende que é necessário precaver em cada situação de aprendizagem, a possibilidade de acidente, e que as mesmas devem respeitar os aspetos técnicos e conhecimentos mais recentes de cada elemento gímnico.

Em relação às restantes Unidades Didáticas, mais precisamente, Badmínton e Ginástica Acrobática, não se verificaram alterações acentuadas, exceto na de Andebol, devido ao elevado número de aulas teóricas.

Tendo em conta que a Unidade Didática de Andebol foi realizada no exterior e que nem sempre as condições climatéricas foram favoráveis a que esta decorresse dentro da normalidade prevista, este planeamento sofreu algumas transformações no decorrer deste ano letivo. Sempre que este facto se verificava, a aula prática era substituída por uma aula teórica, relativa a esta modalidade ou outra que estivesse estabelecida no programa curricular e que necessita-se de algum refinamento teórico. Desta forma, embora não fossem desenvolvidas atividades práticas, era promovido o conhecimento teórico sobre as diferentes modalidades, que se revela bastante pertinente para o sucesso da aprendizagem prática de um conteúdo.

3.4.1.3. Plano de Aula

Os planos de aula devem apresentar uma articulação eficaz entre si, ajustando-se às competências e necessidades da turma, e aos recursos materiais (Costa J. 2006). Assim, cada plano de aula (em anexo) por mim realizado, foi elaborado de acordo com a Unidade Temática em questão, porém como já disse anteriormente, estes planeamentos são passíveis de sofrer reformulações, ajustando-se às características da turma, às instalações e material desportivo, às condições climatéricas, entre outros aspetos, devendo ter sempre em conta, que todas as planificações são direccionadas para a turma em questão.

Segundo Bento (2003), o plano de aula não pode ser ignorado nem subestimado, visto que o resultado de uma aula depende da qualidade da sua preparação. Nesse sentido, tentei que cada planeamento elaborado, fosse sempre primado de rigor e objetividade, para que todos os exercícios fossem realizáveis na prática e que sua leitura fosse acessível. Também a sua

preparação foi realizada de forma antecipada, para que nada fosse esquecido. Desta forma, eu e o meu Núcleo de Estágio, no início de cada semana (até segunda-feira) enviamos para a Plataforma Moodle, os planos de aula que seriam lecionados no decorrer da mesma.

Como encaramos o plano de aula como um guia orientador do ensino, era hábito no meu Núcleo de Estágio, apresentar através do vídeo projetor, um breve resumo do plano de aula, ou seja apresentar as tarefas a realizar, os objetivos e critérios que lhes estão inerentes, bem como esquemas, circuitos, vídeos e imagens ilustrativas do conteúdo a assimilar.

Relativamente à estrutura do plano de aula, utilizada pelo meu Núcleo de Estágio, penso que não diferia muito, das utilizadas pelos restantes Núcleos. Porém, tivemos um hábito, que a meu ver é pouco frequente nos restantes, que consistia na descrição diária de sumários de aula, ou seja, em cada plano de aula por nós elaborado, o respetivo sumário era exposto no cabeçalho do mesmo. No final da aula, com ajuda do Professor Cooperante era transcrito para a plataforma Moodle. Penso que este comportamento foi bastante importante para o nosso desenvolvimento profissional, uma vez que nos permitiu elevar o número de experiências práticas, como professores pertencentes a uma Instituição de Ensino, tornando-nos mais aptos para o futuro.

Para cada exercício planeado eram definidos critérios quantitativos e qualitativos, de forma atribuir maior objetividade e sucesso, a cada tarefa proposta.

No início do período, tive um pouco de dificuldade em atribuir critérios quantitativos às tarefas propostas, visto que nunca tinha trabalhado com esta componente na modalidade de Ginástica. Todavia, com ajuda do Professor Cooperante, facilmente superei esta dificuldade, ficando a perceber de melhor forma, a sua pertinência para aulas de Educação Física.

Também a construção dos planos de aula, na fase inicial do Estágio, era um pouco demorada, visto que estava habituada a elaborá-los de forma conjunta e não individual, como tenho feito até então. Contudo, à medida que as construções aumentavam, aumentava igualmente o meu profissionalismo

como docente, bem como, a minha capacidade de autonomia e rapidez de realização.

3. Realização do Ensino

As metodologias de ensino que nos irão permitir operacionalizar os planeamentos gerados, são orientadas, tendo em conta um determinado conteúdo, cuja meta final, incide na consecução dos objetivos traçados com o planeamento.

Assim, nós enquanto docentes, devemos ser capazes de orientar a nossa aula, realizar os devidos ajustes, tendo em conta a capacidade dos alunos, utilizar uma linguagem adequada, realizar observações sistemáticas, refletir sobre sua aula, para poder melhorar, corrigir e aperfeiçoar. Nesse sentido, dando ênfase à importância de ser um professor reflexivo, no final de cada aula lecionada, foi realizada uma reflexão pessoal acerca da mesma, destacando os pontos fortes e menos fortes da sessão. Contudo, tendo em conta que é bastante importante, ter opinião de quem observou a aula, sob outro ponto de vista, nomeadamente os Colegas de Estágio e Professor Cooperante, era realizado no final de cada sessão, uma reflexão conjunta, mencionando críticas construtivas, e possíveis estratégias de solução de problemas.

Gostaria ainda de salientar novamente, que um aspeto pertinente na fase de instrução à classe, foi o modo como apresentamos os objetivos e tarefas a realizar. Assim, tendo em conta, que existem vários meios de assimilar a informação transmitida pelo professor, é importante utilizar um método que desperte o maior número de órgãos sensoriais nos alunos. Deste modo, no nosso grupo de Estágio, era frequente a recorrência a apresentações em PowerPoint, como forma de demonstrar à classe, as tarefas, os objetivos, critérios de êxito e condições de aprendizagem pretendidas para aula em questão, captando assim, uma maior atenção e assimilação por parte dos alunos, uma vez que é um método audiovisual. O questionamento utilizado durante a apresentação, bem como as demonstrações regularmente realizadas, permitiram uma maior eficácia na assimilação do que era pretendido.

Para a leção da Unidade Didática de Badminton, Ginástica de Solo e Acrobática (lecionadas no interior do pavilhão), recorri de forma sistemática a este meio informativo, podendo observar que através da sua utilização, os alunos adquiriram ganhos significativos de aprendizagem e conhecimento. Deixaram de utilizar expressões como “perna” quando queriam dizer “Membro inferior”, “pino” quando queriam dizer “apoio facial invertido”, tiveram conhecimento sobre a correta designação dos batimentos e elementos gímnicos, começando ainda a perceber melhor, a origem dos problemas da prática e o que deveriam fazer para os colmatar. Para mim, este meio funcionou como um “aliado” em todo este processo de ensino, uma vez que facilitou a minha atuação como docente e contribui para o sucesso da turma, estando assim em total concordância com o autor Albert Einstein, que afirma que o trabalho do professor deve passar essencialmente por motivar e despertar o interesse dos alunos para o trabalho da aula, mas também para aquisição de conhecimento.

Relativamente às restantes modalidades que lecionei, nomeadamente Ginástica Acrobática, Andebol e Badminton, recorri a diferentes métodos de abordagem. Ao nível das habilidades motoras, nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), bem como na modalidade de Badminton, adotei uma metodologia de ensino organizada do topo para a base, querendo com isso dizer, que dirigi o processo no sentido de contemplar o jogo, nas suas formas mais ajustadas aos níveis dos alunos e a partir daí desci até às ações táticas (combinações) que pretendia para estes níveis de ensino. Assim, e em função das necessidades técnicas, contemplei exercícios mais analíticos no sentido de dar aos alunos apetrechos para que resolvessem os problemas do jogo mas, essencialmente, para que pudessem ter capacidade de escolha, do gesto técnico mais ajustado à situação do mesmo.

Deste modo, de acordo com Mesquita (1995), o jogo deve estar presente em todas as etapas de aprendizagem. Este, constitui um meio pedagógico fundamental, ao possibilitar a obtenção de prazer e de êxito, condições indispensáveis para a obtenção de sucesso em qualquer atividade. Por outro lado, saliente-se que isto só é possível através da escolha de estratégias que promovam o aumento do número de contactos com a bola e o grau de êxito

nas tarefas, utilizando-se para tal, situações facilitadoras da sustentação da bola (diminuição das dimensões do espaço de jogo e do número de jogadores por equipa). Portanto, ao longo deste ano letivo, na modalidade de Andebol e Badminton, sempre que possível tentei implementar alguns condicionalismos nos exercícios realizados (limitar o número de passos, manipular os diferentes constrangimentos regulamentares (dimensões do campo, número de jogadores, alvos, sistema de pontuação, entre outros), com o intuito de qualificar as ações de jogo, tanto no domínio da eficiência como da eficácia e, ainda, na tomada de decisão. (Rosado & Mesquita, 2009).

Segundo (Blásquez, 1986), “Alguns indivíduos capazes de ter êxito em situações analíticas como o passe, remate, etc., não o conseguem ter em situação de jogo formal pelas variáveis que o compõe (adversários, ruído, stress, companheiros, material desportivo), no entanto, poderão alcançá-lo através da utilização de jogo reduzido (1x1, 2x2 e 3x3), para que o número total de variáveis de jogadas e habilidades seja menor mas que estão implícitas na situação de jogo.”

Deste modo, na leção da Unidade Didática de Andebol, o início da aula era composto pela fase de ativação geral, de forma a ativar e predispor o organismo para as atividades que se iriam desenrolar ao longo da sessão (Ribeiro, 2000). Tendo em conta, que por vezes eram recorrentes algumas dificuldades a nível da manipulação do objeto do jogo e da criação de linhas de passe, realizava no início da sessão, jogos lúdicos, como o jogo dos 10 passes, a bola ao capitão, entre outros, na tentativa de familiarizar os alunos com a modalidade e colmatar as dificuldades observadas.

Os jogos reduzidos demarcaram a parte fundamental da aula, apresentando uma complexidade e progressão crescente de tarefas (Graça et al, 2006). As adaptações regulamentares e estruturais, permitiram condicionar as oportunidades de ação a nível espacial e temporal, condicionando os problemas existentes no jogo. A recorrência aos apoios era uma constante, de forma a facilitar e evidenciar o sistema ofensivo (parâmetro a ser trabalhado). O final era sempre marcado pelo jogo formal, de forma a promover a aplicação do que foi aprendido durante os exercícios realizados ao longo da sessão, numa

situação de jogo real. A realização do jogo formal permitia-me ainda, observar quais os conteúdos que se encontram menos assimilados, necessitando deste modo um maior refinamento nas aulas seguintes

Na lecionação da Unidade Didática de Badminton, utilizei a mesma lógica de ensino, ou seja, na parte inicial de ativação geral, recorri a jogos lúdicos, como a “volta ao Mundo”, “volta à europa”, caçadinhas, realização de percursos, utilizando de forma sistemática o objeto de jogo (raquete e volante). O facto de estas atividades apresentarem um caráter lúdico e descontraído, permitem a participação de todos os alunos independente das suas características e aptidões físicas, promovendo assim, a sua integração e participação ativa no grupo, e jamais a sua discriminação. Através da recorrência a este tipo de atividades, consegui aprimorar algumas valências e habilidades que se encontravam menos desenvolvidas, bem como melhorar a condição física dos alunos, de uma forma divertida, descontraída e motivante. O empenho dos alunos era notório, bem como a boa disposição e contentamento por realizarem mais uma aula de Educação Física, o que me deixava bastante orgulhosa. Os exercícios realizados na fase de alongamentos, eram efetuados através da manipulação de um dos objetos de jogo (raquete), com intuito de exercitar as diferentes pegas e melhorar a familiarização com o material em causa.

Embora a execução das diferentes técnicas seja importante, torna-se mais relevante ainda, saber aplicá-las nas diferentes situações de jogo. Assim, o predomínio das situações de ensino/aprendizagem esteve direcionado para as situações jogadas, desde os jogos condicionados aos jogos temáticos e até aos jogos formais 1x1.

As sequências de batimentos demarcaram também a parte fundamental da sessão, de forma a facilitar aprendizagem das diferentes técnicas e introduzir uma certa lógica de jogo. Recorri frequentemente ao material didático para primar o objetivo dos batimentos e nesse aspeto os critérios quantitativos marcaram a diferença. Quando abordei a técnica de Clear, cujo objetivo é colocar o volante no fundo do campo, dispus arcos no fundo do mesmo, para que o volante fosse introduzido no seu interior. Ao estabelecer critério

quantitativos, como “objetivo da tarefa é colocar 5 vezes o volante no interior do arco em 8 batimentos consecutivos”, para além de ter melhorado a habilidade técnica e o conhecimento sobre este tipo de batimento, promovi ainda o empenho e competição saudável dos alunos.

Tal como na Unidade Didática de Andebol, o jogo formal demarcou a parte final da aula. Nas primeiras aulas, o jogo de 1x1 era apenas de essência cooperativa, para que os alunos pudessem realizar os batimentos de uma forma descontraída e sem tensões, tendo como foco principal, a melhoria da técnica em contexto de jogo. Posteriormente realizei torneios, introduzindo assim o jogo de oposição. Para cada torneio foi facultado aos alunos fichas de jogo, para que pudessem registar os resultados e o adversário com quem competiam, dando continuidade ao torneio nas aulas seguintes.

Contrariamente na Unidade Didática de Ginástica de solo, o processo de aprendizagem dos conteúdos teve uma abordagem sequencialmente hierarquizada, do mais simples para o complexo, apresentando como estratégia de ensino, a adoção de progressões pedagógicas, tendo as quais como finalidade, fragmentar os gestos técnicos, ajustando-os à realidade da turma e evitando que os objetivos específicos da aula fossem demasiado difíceis, visto que a turma na sua generalidade apresentava bastantes dificuldades motoras.

A Unidade Didática de Ginástica foi concluída no primeiro período, sendo composta por dezassete aulas de noventa minutos. Nesta modalidade deparei-me com uma turma bastante heterogénea quer ao nível da profundidade de conhecimentos, quer ao nível da capacidade de realização dos diferentes elementos gímnicos e ultrapassagem das dificuldades sentidas. Observei que havia alunos, que segundo a Avaliação Diagnóstica se encontravam no nível inicial e intermédio de aprendizagem, sendo que através da participação nas aulas de Educação Física, facilmente desenvolveram as suas capacidades e alcançaram o nível avançado de aprendizagem. Contudo, a outra metade da turma, demonstrou igualmente bastantes sinais de evolução, no entanto de uma forma mais tardia, sendo necessária uma maior consistência de minha parte.

Tal como refere Rink (1996), citado por Graça e Mesquita in Tani, Bento e Peterson, (2006, p.207 – 216), “a exercitação deve ser ajustada aos objetivos de aprendizagem de cada aluno” , segundo o mesmo autor, “aprende mais quem obtém uma taxa razoavelmente elevada de sucesso na realização das tarefas”. Assim, recorri a progressões pedagógicas/metodológicas (por exemplo plano inclinado), para adaptar o ensino aos diferentes ritmos e capacidades de aprendizagem. Este aspeto promoveu ainda, a diminuição de certos receios existentes, contribuindo para a evolução das competências e superação das dificuldades. Deste modo, para que nenhum aluno se sentisse “diferente” utilizei as mesmas situações para toda a turma, prevenindo assim atitudes ou pensamentos de discriminação. Há medida, que os alunos foram evoluindo, coloquei as duas situações de aprendizagem (normal e facilitadora) dando a opção de escolha a cada um.

A Ginástica representou assim, a modalidade na qual os alunos revelaram maiores dificuldades, uma vez que tinham poucas bases. Nesse sentido para além do apoio que lhes forneci durante as aulas, ainda os apoiei fora das mesmas, ou seja, tentei ajudá-los a ultrapassar certos constrangimentos, promovendo assim a sua evolução. Deste modo, reuni com alguns dos alunos (os que demonstravam maiores dificuldades) no Pavilhão de Educação Física fora do meu horário de aulas, para que estes exercitassem os elementos gímnicos abordados ao longo da Unidade Didática, perdessem certos receios e dificuldades, melhorando assim as suas competências.

O resultado final, incidiu numa evolução notória da turma, o que despertou em mim sentimentos de satisfação e orgulho quer pelos alunos, quer pela minha prestação, uma vez que sempre me mostrei sensível perante as dificuldades notórias dos alunos, preocupando-me e disponibilizando-me para que estes evoluíssem. Segundo Coelho, O. (2004), a nossa atitude perante os alunos que erram, vai exercer influência na velocidade de progressão desses alunos, uma vez que condiciona a forma de lidar com os seus próprios erros. Na minha opinião as aulas extra curriculares não deveriam ser apenas promovidas para a disciplina de Português, Matemática, Filosofia, entre outras, mas sim para todos os alunos que revelassem dificuldade, uma vez que todas

estas disciplinas de caráter nuclear, contribuem para o desenvolvimento dos alunos nos seus vários níveis.

Em relação à Unidade Didática de Ginástica Acrobática, lecionada no terceiro período, utilizei como método de abordagem de ensino, o método global, que consiste na execução completa e global da figura a abordar, após uma explicação teórica mais ou menos detalhada que deve incluir uma chamada de atenção aos pormenores essenciais ao êxito da execução (Pozzo & Stundenty, 1997).

Tal como nas restantes Unidades Didáticas realizadas no interior do pavilhão, recorri às apresentações em PowerPoint para demonstrar a figura acrobática a realizar, como também, as componentes críticas que lhes estão inerentes. Nestas apresentações tentei de uma forma sistemática, realçar os aspetos de segurança, uma vez que estes se tornam cruciais para a realização correta da habilidade, bem como para a segurança dos alunos.

“Para descrever as tarefas propostas, para a parte fundamental da aula, recorri a uma apresentação em PowerPoint, que me acompanhou e auxiliou ao longo da aula, uma vez que através dela, apresentei as figuras acrobáticas a realizar ao longo da mesma. Os alunos mostraram-se atentos e interessados ao longo destas apresentações, sendo que rapidamente se organizaram dentro do seu grupo e desenvolveram as habilidades propostas.”

(Excerto da reflexão da aula nº 48, sessão 2 de 12)

Ainda neste âmbito, ao longo das sessões, tal como se procedeu na Unidade didática de ginástica de solo, foram distribuídos documentos com várias figuras acrobáticas e com os respetivos critérios de êxito. Através deste apoio didático, os alunos tinham em sua posse, as tarefas estabelecidas para a aula em questão, oferecendo-lhes um trabalho mais autónomo e motivante. Para além das correções fornecidas por mim, através deste procedimento os alunos aprenderam a autocorrigir-se também.

Quando as figuras a lecionar apresentavam elevada complexidade, como “monte dorsal sobre a coxas do base; “monte sobre as coxas do base estando o volante em posição de costas” e “monte sobre os ombros do base

em posição de pé”, eram introduzidas através de progressões pedagógicas e não na sua totalidade, ou seja fragmentava a figura em partes, de forma a facilitar a sua execução e aumentar os índices de sucesso na tarefa, estando assim em concordância com o que refere Tisi, L. (2004). Segundo o autor, a função do professor não é apenas dirigir o ensino, regendo de uma forma diretiva as atividades estabelecidas. Pelo contrário, ele deve selecionar as atividades que melhor se adequam às necessidades dos alunos, tendo em conta os objetivos da aula e as características dos indivíduos.

Tal como nas restantes Unidades Didáticas, na primeira aula foram definidos os grupos de trabalho, grupos esses que eram de cariz heterogéneo. No entanto, em Ginástica Acrobática optei por implementar um pouco do Modelo de Educação Desportiva, no que se refere à essência do grupo, ou seja, solicitei que cada grupo define-se a cor, o nome e o grito da sua equipa, com intuito de fortalecer o espírito de equipa e que em conjunto conseguissem ultrapassar as dificuldades sentidas e lutassem arduamente pelos objetivos, colorindo assim a imagem da turma, da modalidade e da disciplina, facto que alcançaram com facilidade.



Figura 4: Formação de grupos em Ginástica Acrobática, referência ao MED

“Na aula anterior, solicitei à turma que cada grupo define-se a cor, o nome, o grito e a mascote da sua equipa, sendo que nesta aula, a maioria dos grupos já se encontrava com a cor da camisola que definiram para o seu grupo (vermelha, amarela, branca, preta), apresentando assim uma imagem bonita e unida do mesmo, o que me deixou bastante orgulhosa e satisfeita com a turma.”

(Excerto da reflexão da aula nº 48, sessão 2 de 12)

Também na leção da Unidade Didática de Ginástica de Acrobática, (modalidade em que apenas uma aluna tinha vivências), me disponibilizei e fui solicitada pelos alunos para a realização de aulas extracurriculares, uma vez que a vontade de que os alunos façam mais e melhor, advém de ambas as partes, sendo que nesse sentido, os alunos tiveram oportunidade de exercitar a coreografia para a avaliação final, sem que o fator tempo os condiciona-se.

Gostaria ainda de realçar, um dos aspetos que estabeleci inicialmente na turma, que diz respeito à criação de rotinas. Este aspeto não só contribuiu para o aumento de tempo potencial de aprendizagem dos alunos, como também para diminuir o tempo de transição entre tarefas, criando hábitos comuns e promovendo uma aprendizagem mecanizada. Tendo em conta as características da turma, a adoção e construção de rotinas diárias desde a fase inicial do processo, apresentou-se como uma mais-valia para o bom desenrolar e sucesso do mesmo. Hábitos como arrumação de material, horários de entrada e saída, ocupação do espaço destinado ao início da aula (bancada), bem como, regras específicas de cada modalidade lecionada (guardar os volantes e raquetes de forma correta, no caso do Badminton), foram incutidas desde o início do ano letivo, permitindo uma melhor organização da aula e rentabilização do tempo da mesma.

O estabelecimento destas regras de funcionamento da aula, promoveu ainda a mediação de conflitos, bem como a criação de hábitos de responsabilidade, implicando o aluno na construção do seu próprio saber. A participação ativa na escola estimula o conhecimento de problemas e promove o sentido de eficácia nas tarefas realizadas. Segundo Kant “o Homem não é nada além daquilo que a Educação faz dele”.

Deste modo, a componente ética torna-se fundamental na educação, não só pelo facto de promover respeito dos direitos dos educandos, mas também pelo facto de permitir o desenvolvimento da capacidade de autonomia e responsabilidade, através do estabelecimento de valores e regras, que fomentam a promoção do bem do indivíduo.

O planeamento que desenvolvi para cada unidade didática, baseado no Modelo de Estrutura de Conhecimento (MEC), possibilitou igualmente uma boa organização e gestão da aula, funcionando como um documento orientador e

regulador da prática, permitindo-me agir de uma forma coerente e antecipada perante a realidade escolar.

Também a plataforma Moodle assumiu um papel bastante vantajoso no seio deste percurso, na medida em me facilitou o contacto com os alunos, em termos de exposição de documentos, imprescindíveis para todo este processo de ensino – aprendizagem, nomeadamente suportes teóricos das modalidades, apresentações de aulas, imagens e vídeos das habilidades lecionadas. Permitiu ainda, apresentar os resultados obtidos nas avaliações realizadas, sendo que através do fórum de notícias tive também a possibilidade de informar os alunos acerca das tarefas a realizar e prazos a cumprir, através do preenchimento de um calendário que era frequentemente atualizado, quer por mim, quer pelo grupo de estágio (no que respeita às tarefas que nos eram comuns).

Através do fórum de Dúvidas, pude ainda comunicar com os alunos e receber os trabalhos teóricos, através de um *link* desenvolvido para esse efeito.

Desta forma, posso afirmar, que o acesso a estas novas tecnologias foi crucial neste estágio, uma vez que as mesmas se revelaram como um eixo orientador de todo este percurso, permitindo-nos uma melhor facilidade de acesso e diminuição de gastos financeiros.

Relativamente ao meu desempenho no ato de ensinar, posso afirmar que foi sempre moldado pelo alcance dos objetivos previstos e a máxima evolução dos alunos, respeitando e tomando consciência dos diferentes ritmos de aprendizagem.

Como mencionei anteriormente, a turma que me encontrava a lecionar aulas de Educação Física, é constituída por alunos com bastante vontade de aprendizagem, porém apresentava poucas bases a nível de conhecimento e execução das tarefas. Assim, tentei incrementar situações inovadoras conducentes à criação de um clima favorável de aula, primado de valores éticos e moldado pelo alcance dos objetivos propostos.

Recorri a várias organizações metodológicas e vários estilos de ensino (conforme a Unidade didática e a prestação dos alunos, variava entre o estilo comando e descoberta guiada), de forma a melhorar a minha prestação como docente e a contribuir para sucesso educativo de toda a turma.

Em todas as Unidades Didáticas que lecionei, tornei simples o complexo, de forma a facilitar aprendizagem dos alunos (recorrência a progressões pedagógicas), mas nunca diminuindo o grau de exigência. Desta forma, e através da realização de exercícios criativos, inovadores e contextualizados com a prática (tarefas que envolviam música, expressão corporal, trabalho de condição física através de estafetas, etc.) aliados à minha boa disposição, promovi o empenho e motivação dos alunos, sendo que tentei sempre que estes realizassem as tarefas não por obrigação, mas sim por prazer, demonstrando alegria e satisfação, encontrando-me assim em total concordância com Mota, J. (1997), “ (...) a motivação para as atividades é, possivelmente, o aspeto mais decisivo para uma prática de atividade física”.

A necessidade de refletir acerca do desenvolvimento da aula exige um pequeno diálogo entre o Professor e os alunos, não só para analisar o que correu bem e mal, mas também para melhorar situações em aulas futuras. Esta prática é também defendida por Piéron (2005), que sustenta que o questionamento frequente permite comprovar a compreensão e atenção dos alunos, realizando assim uma reinformação. Deste modo, no final de cada aula lecionada, estabelecia um breve diálogo com os alunos, fazendo um balanço da sessão e realçando os aspetos positivos e menos positivos da mesma. Para mim, a opinião deles era fundamental, sendo frequentemente levada em conta no planeamento das aulas seguintes, de forma a que as atividades desenvolvidas tivessem algum significado emocional para quem as pratica e não caíssem num sistema de rotina, que promove muitas vezes um sucesso mecanizado.

4. Avaliação do Ensino

A avaliação é um parâmetro fulcral no processo de ensino-aprendizagem, pois através dela, o docente tem uma maior perceção do nível dos alunos, verificando se os mesmos, assimilaram de forma correta tudo que foi lecionado durante as aulas.

Na instituição de Ensino que me encontro a estagiar, o Departamento de Expressões, definiu para o Ensino Secundário (ciclo de estudos que me encontro a lecionar) os seguintes critérios de avaliação:

Critérios	Percentagens
Prática	55%
Atitudes e Valores	25%
Aptidão Física (Testes de Fitnessgram)	10%
Conhecimento (Teste Teórico e Trabalho Teórico)	10%

Quadro 1 Critérios de avaliação para o 10ºano

A nível da categoria prática, durante este ano letivo, centrei-me em três níveis de avaliação, designadamente, avaliação diagnóstica/prognóstica; formativa e sumativa. Deste modo, no início de cada período, procedi à **Avaliação Diagnóstica** dos alunos nas modalidades de Ginástica e Andebol, Badmington e ginástica Acrobática, no sentido de determinar se o/a aluno/a possui os pré-requisitos necessários para a tarefa, matéria e ciclo de formação seguinte. Após uma reflexão, sobre os dados adquiridos, pude elaborar/alterar uma Unidade Didática de cada modalidade com mais rigor e objetividade, no que respeita às necessidades da turma.

Constatei ainda, como já referi anteriormente, que a turma em geral, se encontrava num nível motor um pouco baixo, comparativamente ao que é previsto para esta faixa etária, uma vez que apresenta bastantes dificuldades na realização correta das tarefas propostas, principalmente na modalidade de Ginástica de solo. Segundo, o Programa Nacional de Educação Física, os alunos que se encontram no 10º ano de escolaridade, deveriam estar no nível avançado desta modalidade, contudo o nível inicial apresentado pela turma, esteve um pouco longe do que o previsto.

Segundo o Programa Nacional de Educação Física, “os processos e os resultados da avaliação devem contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem e, também, para apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em Educação Física”. Nesse sentido, ao longo das unidades didáticas, sempre que possível, avaliei os alunos **formativamente**, pois considerado que esta avaliação constitui um dos pontos centrais das responsabilidades do professor, uma vez que pretende balizar o grau de domínio atingido pelos alunos e revelar as dificuldades sentidas pelos mesmos. Deste modo, através dos resultados obtidos, continuei e/ou adaptei os

conteúdos e processos às capacidades da turma, bem como, informei a mesma, acerca da pertinência dos dados que obtive, sensibilizando-os para a necessidade de trabalhar melhor certas componentes.

É importante referir, que em relação à Unidade Didática de Ginástica de solo e Acrobática, estas avaliações decorreram de uma forma informal, ou seja, decorreram ao longo das aulas, sem que os alunos fossem alertados para este facto. Porém na Unidade Didática de Andebol e Badminton, estas avaliações eram frequentemente efetuadas através da realização de torneios.

No final de cada Unidade Didática, realizei a **Avaliação Sumativa** das várias componentes, a fim de apurar o nível atingido pelos alunos, atribuindo assim, uma classificação final.

Segundo Aranha, A. (2004) para o registo da Avaliação Sumativa, deve ser aplicada rigorosamente, a mesma ficha de observação e registo de comportamentos inicialmente aplicada na Avaliação Diagnóstica, de modo a permitir a comparação desses resultados com os alcançados no final da Unidade Didática.

Desta forma, utilizei a mesma grelha de Avaliação, contemplada pelo Departamento de Educação Física, para a Avaliação Diagnóstica e Sumativa dos alunos. Esta avaliação permitiu medir o produto e verificar o grau de sucesso de todo o processo ensino-aprendizagem.

Contudo, na Avaliação Sumativa Prática da Unidade Didática de Andebol e Ginástica de Aparelhos, não me cingi apenas aos conteúdos descritos na grelha de avaliação elaborada pelo Departamento de Educação Física, uma vez que os alunos, de uma forma geral, demonstraram facilidade e aptidão para realizar as tarefas propostas, achando assim pertinente, aumentar o grau de exigência, acrescentando alguns conteúdos à grelhas de avaliação sumativa e diagnóstica.

É importante salientar, que todos os conteúdos acrescentados às grelhas de observação, (Salto de carpa; pirueta vertical; cruzamento, entre outros), se encontram estabelecidos no Programa Nacional, sendo lecionados ao longo da Unidade Didática das modalidades em questão.

Gostaria ainda de destacar, outro aspeto que merece a minha consideração, sendo o facto dos meus Colegas de Estágio, estarem presentes

ativamente no decorrer das avaliações práticas realizadas no 1º Período. Este aspeto, permitiu não só uma melhor rentabilização do tempo de aula, como também uma ajuda preciosa na organização e avaliação dos alunos, visto que todos tínhamos pouco experiência neste campo.

3.4.1.4. Atitudes e valores

A nível de atitudes e valores, categoria que representa 25% da classificação final de Educação Física, pude inicialmente verificar que de uma forma geral, a turma apresentava um baixo empenho motor e que frequentemente exibia comportamentos fora da tarefa (o que é natural neste ciclo de ensino, visto que é uma fase de mudança e adaptação). Assim, como tentativa de solução, trabalhei em todas as aulas esta componente, despertando os alunos, para a relevância da mesma na nota final.

As aulas realizadas no primeiro período, destinadas à lecionação da Unidade Didática de Ginástica de Solo, constituíram os momentos, nos quais era mais notada, a falta de empenho e autonomia por parte dos alunos para a atividade física. Nesse sentido, como forma de colmatar este tipo de atitudes, resolvi alterar a organização metodológica de toda a aula, ou seja, deixei de dispor as estações em forma de “círculo” e passei a dispô-las em forma de colunas, passando a ser realizada uma única tarefa nas múltiplas estações ao invés de múltiplas tarefas em múltiplas estações (Mosston Muska (1986)).

Simultaneamente alterei o estilo de ensino que utilizava, passando a adotar o Estilo de Comando para todas as aulas desta Unidade Didática. A evolução da turma nos vários parâmetros foi notável, sendo que os domínios de aprendizagem foram bastante significativos.

“Nesta aula, decidi alterar a organização didático-metodológica dos exercícios da parte fundamental, mantendo de igualmente forma, o trabalho por estações, porém organizei-as não em círculo, mas sim em colunas. Desta forma, obtive um maior controlo da turma fornecendo feedbacks a todos os alunos em simultâneo, visto que, em todas as estações se trabalhava a mesma tarefa. Pude concluir também, que os níveis de aprendizagem dos alunos, sofreram uma alteração positiva nesta aula. Penso que este facto se deve, à falta de autonomia de trabalho da classe, precisando sempre de um líder a comandar as suas tarefas e a corrigir as suas ações. Nesse sentido, penso que

assumi bem essa liderança, fornecendo bastantes feedbacks avaliativos, prescritivos e positivos, o que levou a uma melhoria significativa dos resultados da classe”.

(Excerto da reflexão da aula nº 8, sessão 4 de 20)

Nos restantes períodos, de uma forma geral, o comportamento dos alunos foi regular, verificando-se assim uma subida gradual de valores neste parâmetro de avaliação (conforme se pode observar no seguinte quadro). A aquisição de hábitos de rotina de aula, foi crucial para este desenvolvimento.

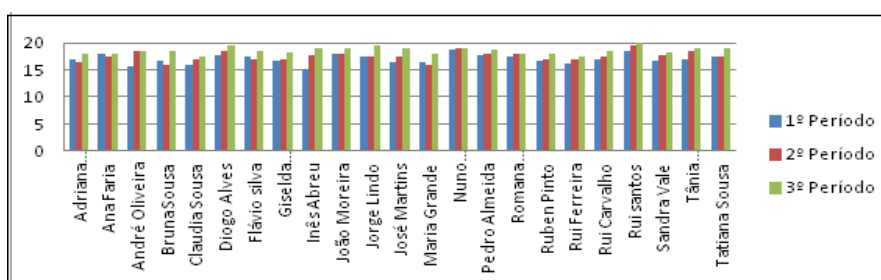


Gráfico 1: Resultados obtidos no parâmetro de avaliação Atitudes e Valores

No final de cada período, para avaliação deste domínio sócio afetivo, foram efetuados registos numa grelha de Excel (definida pelo Departamento), na qual foram contemplados sete parâmetros de avaliação: Início da aula; Apresentação do material; Utilização adequada do material/espço; Participação e respeito pelo Professor; Fair-play, Cooperação entre pares; Espírito de autocrítica e Participação em AEC's, sendo distribuídas as respetivas ponderações, por cada um destes parâmetros. O somatório das diferentes ponderações, resultou nas classificações anteriormente expostas.

3.4.1.5. Conhecimento:

Também a componente do conhecimento é considerável no parâmetro da avaliação, representando 10% na nota final de Educação Física. Deste modo, no final de cada período os alunos realizavam um teste teórico, pondo à prova os seus conhecimentos e concentração nas aulas. Elaboravam ainda em grupo, um trabalho teórico, apresentado no final do 3º período.

Assim, em relação ao domínio de avaliação Cognitiva, os resultados obtidos nas avaliações efetuadas foram crescendo significativamente. Tendo em conta, que esta componente é composta pela fusão de duas avaliações,

este facto deve-se principalmente aos resultados do teste teórico que foram satisfatórios, compensando, de alguma forma, os resultados do trabalho teórico. Após a correção dos testes, pude constatar que o conhecimento da turma em relação às modalidades lecionadas era positivo. Porém, reparei que alguns erros efetuados, devem-se sobretudo à falta de concentração na realização do teste, dado que, quando questionados acerca de algumas respostas que tinham dado no mesmo, os alunos demonstraram mais conhecimentos acerca das mesmas questões.

O facto de todas as questões terem sido colocadas e abordadas nas aulas e, toda a informação necessária para a realização deste teste, se encontrar nos documentos de apoio despendidos aos alunos na Plataforma Moodle, contribui para este meu pensamento em relação às classificações da componente cognitiva.

Contudo, após verificarem o resultado obtido e com algumas chamadas de atenção nesse sentido, alteraram o seu comportamento, explicando assim, a subida de notas ao longo dos períodos, como se pode verificar no gráfico seguinte.

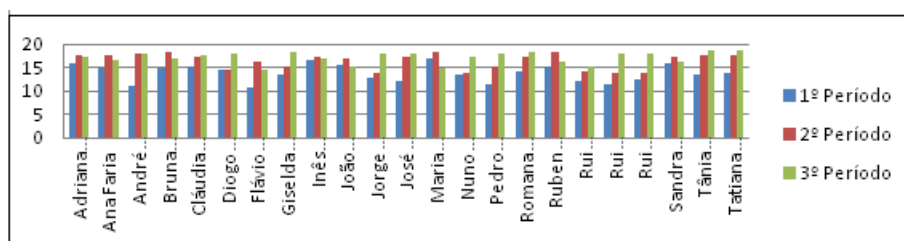


Gráfico 2: Resultados obtidos no parâmetro de avaliação Conhecimento

Relativamente aos resultados alcançados no trabalho teórico, estes foram pouco satisfatórios, uma vez que se encontravam bastante incompletos. Apesar de ao longo das aulas, os ter sensibilizado para este facto, os resultados ficaram um pouco aquém das minhas expectativas. Contudo, tendo em conta que apresentação deste trabalho foi efetuada no terceiro período, as notas subiram consideravelmente, uma vez que os alunos se esforçaram bastante em demonstrar todos os seus conhecimentos e trabalho desenvolvido. “Atitudes de preservação e conservação do meio ambiente nos desportos de ar livre”; “Preocupações ambientais na realização da modalidade de escalada, BTT e orientação”; “Espaços disponíveis para a prática da atividade física” e

“Espaços disponíveis para a prática de desportos radicais” foram os temas selecionados pelos grupos, mediante a breve introdução que lhes transmiti acerca do tema geral que envolvia a escola neste ano letivo, referente à sustentabilidade das energias renováveis.

3.4.1.6. Aptidão Física

Todos os períodos, são realizados os testes de Fitnessgram com intuito de avaliar a força média e superior dos alunos, bem como a flexibilidade e resistência aeróbia, que contará como mais uma componente de avaliação.

O desenvolvimento do FITNESSGRAM baseia-se na conceção de uma aptidão física relacionada com a saúde, cuja avaliação funciona como elemento motivador para a atividade física, de forma regular, ou ainda como instrumento cognitivo para informar, através de relatórios, as crianças e adolescentes acerca das implicações que a aptidão física e a atividade física regular têm para a saúde.

São diversas as vantagens que se podem encontrar com a aplicação desta bateria de testes, nomeadamente, a obtenção de importantes informações num curto espaço de tempo, no plano individual, a medição da sua aptidão pode ajudar a criança a adotar uma atitude positiva para com o seu corpo, a tomar consciência da sua condição física e assim aumentar a sua motivação para as aulas. Os testes podem ainda pôr em evidência, problemas de saúde individual ou coletiva, condição necessária para a sua posterior superação.

Na Escola Secundária de Valongo, a bateria de testes de FITNESSGRAM foi aplicada na mesma semana dos três períodos, promovendo a avaliação das seguintes componentes físicas: Aptidão Aeróbia (verificada a partir do teste vai vem); Aptidão Muscular (força superior (avaliada a partir das flexões de braços); força média (avaliada a partir da realização de abdominais) e flexibilidade (avaliada a partir do teste senta e alcança).

Alguns dos testes fornecidos por este programa necessitam de respeitar uma determinada cadência, cadência essa que nos foi fornecida por um CD protocolar. Relativamente ao registo das prestações nos testes protocolares, este foi efetuado nas fichas de registo (próprias para o efeito), por mim ou

pelos meus colegas, visto que registo dos resultados foi executado em conjunto pelo Núcleo de Estágio. Os dados registados foram posteriormente introduzidos no computador em grelhas de Excel, preparadas para o efeito.

Em relação aos resultados obtidos ao longo dos três períodos, posso afirmar que de uma forma geral a turma se encontrava na zona saudável de aptidão física, exceto no primeiro período, no qual três alunos apresentaram uma média final negativa.

A partir da visualização pormenorizada, dos resultados obtidos nos diversos testes aplicados, pude concluir que a turma apresentava bastantes disparidades a nível de aptidão física. Assim, era possível verificar a existência de alunos com excelentes resultados, apresentando médias finais de 18, 19 e 20 valores, porém outros apresentavam médias finais negativas, na medida em que se encontram abaixo da zona saudável de Aptidão Física, em algumas das suas componentes.

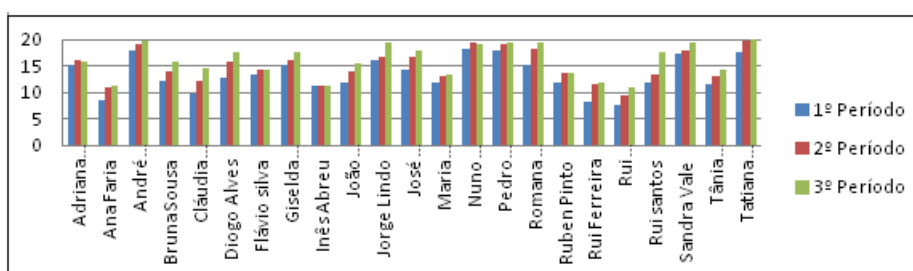


Gráfico 3: Resultados obtidos no parâmetro de avaliação Aptidão Física

Também foi notável, que apesar de haver disparidades entre os alunos a nível dos resultados finais, não existia disparidades entre o sexo feminino e masculino. Nesse sentido, posso afirmar que na mesma turma existem raparigas e rapazes com os melhores resultados, mas também existem raparigas e rapazes com os piores resultados. Verificou-se ainda, em igual número, raparigas e rapazes no nível médio de aptidão física. Nesse sentido, posso afirmar que os resultados da aptidão física entre os rapazes e raparigas se encontravam equilibrados.

Em suma, gostaria de salientar que os testes selecionados proporcionaram uma avaliação rigorosa e detalhada de todos os índices que necessitamos avaliar, para um melhor conhecimento do estado de aptidão física de cada um dos alunos da turma.

A informação aos alunos sobre o desempenho nos diferentes testes e a sua interpretação com base em indicadores de saúde, pode constituir um importante fator de motivação extrínseca, contribuindo para a participação voluntária e interessada do aluno na atividade física. Deste modo, após a avaliação efetuada, elaborei um documento que demonstrava os resultados obtidos por cada aluno, bem como a sua relação com a Zona Saudável de Aptidão Física. Este documento para além de ter sido apresentado na aula, foi também colocado na Plataforma Moodle, para que todos os alunos tivessem acesso ao mesmo. Elaborei ainda, um relatório da atividade, composto por diversos gráficos, que pretendiam demonstrar mais explicitamente, a diversidade de resultados obtidos nos vários testes aplicados.

3.5. Área 2 – Participação na Escola

A presente área engloba todas as atividades não letivas, da qual o grupo de Educação Física faz parte, tendo em vista a sua integração na Escola. Pretende ainda, a dinamização da Comunidade Escolar e da Disciplina, fomentando o gosto dos alunos pela mesma.

No início do ano letivo, foi-nos fornecido pelo Departamento de Expressões, o Plano Anual de Atividades, ou seja, um documento que contempla inúmeras atividades escolares, a desenvolver no âmbito da disciplina de Educação Física, das quais o Núcleo de Estágio participou como organizador e dinamizador ou somente como dinamizador. Atividades como o Corta-mato-escolar, o Torneio de Badminton, a Caminhada e a Gincana de prevenção rodoviária fizeram parte deste programa de iniciativas proporcionadas a todos os alunos desta instituição de ensino. Como não poderia deixar de acontecer e tendo em conta que atividade de Professor não se pode cingir apenas ao que é realizado durante as aulas, todo o grupo de Educação Física participou ativamente na organização das diferentes iniciativas, mostrando-se bastante envolvido e satisfeito no desenrolar das mesmas.

Ao longo das diversas atividades tentamos motivar ao máximo os alunos, quer os que se encontravam a participar ativamente nas iniciativas propostas, quer os que se encontravam apenas a assistir e apoiar os colegas participantes. A música fez parte de quase todos os eventos, assim como a boa disposição por parte de toda a equipa organizativa. Contudo, penso que não deve haver limites nesse sentido, sendo que para tal é necessário estarmos constantemente à procura e a desenvolver novas ideias e desafios, de forma adaptar o ensino às necessidades, características e interesses dos alunos, que se encontram em constante mudança e evolução. Nesse sentido a educação não pode estagnar, mas sim evoluir com o tempo, acompanhando as transformações e evoluções da sociedade e evitando desfasamentos entre a vida real e escolar. A meu ver, nesta área o Núcleo de Estágio, foi bastante produtivo, funcionando como uma “lufada de ar fresco” na área de Educação Física, apresentando ideias inovadoras e motivantes, que iam ao encontro dos interesses dos alunos. A utilização de música durante as atividades

desenvolvidas e lecionação de aulas, a criação de uma mascote e entrega de panfletos de forma a promover a dinamização e divulgação dos torneios, realização de cerimónias de abertura e encerramento nas atividades realizadas (grupo de dança), constituíram algumas das ideologias partilhadas e desenvolvidas ao longo deste ano letivo.

5. Corta-mato:

Pelas 9 horas do dia 18 de Novembro, realizou-se Escola Secundária de Valongo, o Corta-mato Escolar, destinado aos alunos dos Ensinos Básico e Secundário. Este Evento Desportivo, deteve como organizadores os Professores de Educação Física, participando o Núcleo de Estágio, apenas como dinamizador do mesmo.

O Núcleo de Estágio, ficou assim responsável por dinamizar a atividade, exercendo funções como montagem e desmontagem de material, organização dos alunos, entrega de dorsais e senhas para o pequeno-almoço, fotografar, controlo da atividade, entre outras funções.

A atividade deteve a presença de um elevado número de participantes, maior do que se verificou em anos anteriores. Contei com a presença de alguns alunos da turma que me encontro a lecionar, o que me deixou bastante satisfeita. Todos eles valorizaram bastante a atividade, sendo notório o seu empenho.



Figura 5: Corta-Mato Escolar 10º CT2

Na parte inicial da atividade, fiquei responsável por dinamizar o aquecimento (proposta feita pelo Professor Cooperante) o que me deixou bastante surpreendida, uma vez que não estava planeado. Desta forma, realizei uma coreografia de aeróbica, com passos simplificados de fácil execução, para que todos aderissem e conseguissem realizar com facilidade. Foi um momento engraçado e divertido quer para mim, quer para os alunos, uma vez que deu outra dinâmica ao evento e descontraíu um pouco os participantes.

Senti que exerci um papel bastante ativo no decorrer da atividade, uma vez que fiquei responsável por fotografar os alunos, entregar senhas para o pequeno-almoço, pulseiras para controlar o número de voltas realizadas, o que me deixou bastante satisfeita e realizada. Também acompanhei alguns dos meus alunos durante a corrida, para lhes dar alguma força e motivação, o que



Figura 6: Corta-Mato Escolar 2011/2012

se tornou bastante engraçado e motivante quer para mim, quer para eles. Abstraindo-me agora um pouco da vertente pessoal e realçando o importante papel coletivo, penso que todos nos divertimos bastante no desenrolar desta atividade, sendo notório os sentimentos de entusiasmo e empenho por parte dos participantes, Professores e dos alunos que assistiam. Todos exercemos funções importantes, que contribuíram inevitavelmente para o sucesso da iniciativa.

6. Torneio de Badminton

O Torneio de Badminton, foi desenvolvido na Semana Aberta do 2º período (semana que marca o final do período escolar, na qual se desenvolvem atividades lúdico-pedagógicas), mais precisamente no dia 22 de Março de 2012. Esta iniciativa teve como público-alvo, os alunos do Ensino Básico e Secundário e como organizadores e dinamizadores, o Núcleo de Estágio, que trabalhou em parceria com o Professor Cooperante e Professor João Cruz. As funções de arbitragem, foram atribuídas aos alunos que iam sendo eliminados ao longo das jogos realizados, o que na minha opinião, permitiu rentabilizar favoravelmente o tempo transição entre os jogos de cada campo, bem como,

e elevar o conhecimento prático dos alunos, em relação a esta função e à modalidade em questão.

Gostaria de mencionar, que todo o planeamento para esta atividade, foi realizado de uma forma bastante antecipada, devendo-se este facto não só ao trabalho árduo de todos os elementos do Núcleo de Estágio, como também e principalmente, à atuação do nosso Professor Cooperante, que nos alertou e ajudou bastante nesse sentido, transmitindo opiniões valiosas para o desenvolvimento de diversas tarefas. Também o papel do Professor João Cruz, merece destaque, uma vez que nos apoiou bastante em todas as tarefas desenvolvidas e nos forneceu ideias bastantes pertinentes para a realização deste encontro, nomeadamente, para a construção de prémios, boletins de jogo, organogramas, entre outros. Para mim e penso que posso falar em nome de todo o Núcleo de Estágio, o Professor João Cruz, foi um Professor com quem adoramos trabalhar, não só por todos os saberes que nos transmitiu acerca deste tipo de eventos, mas também pela tranquilidade e boa disposição que demonstrou e nos contagiou durante todo o torneio.

Assim, penso que foi notório o espírito de equipa vivenciado, bem como interesse e empenho demonstrado pelos vários intervenientes da atividade, na procura do êxito e perfeição da mesma (que a meu ver, foi perfeitamente alcançado).



Figura 8: Organização Núcleo de Estágio

Esta atividade foi planeada ao pormenor, sendo que neste planeamento, incidiu a realização de fichas de inscrição, regulamento do torneio, boletins de jogo, organograma para cada escalão, elaboração de prémios de jogo originais e bastante criativos, bem como, a dinamização da atividade promovida por uma mascote.

Esta mascote foi “criada”, com intuito fazer deste torneio algo fora do habitual, criando um grande impacto sobre o mesmo e contribuindo para o aumento do número de participantes. Deste modo, a mascote não “atuou” apenas no dia do torneio, como também em dias anteriores ao mesmo, circulando pela escola, interagindo com os alunos e professores e entregando um folheto elaborado pelo Núcleo de Estágio, que pretendia promover a atividade.

Assim, apraz-me dizer que foi com um enorme prazer e orgulho, que desenvolvi esta atividade, que me proporcionou bastantes momentos de alegria e satisfação. Um deles foi sem dúvida, a presença da “nossa” Mascote, que alegrou e contagiou quer o público assistente e participante, quer todos os intervenientes da organização dos torneios. A escolha do representante para ocupar este cargo, não poderia ter sido melhor, uma vez que este aluno demonstrou ser bastante divertido e dinâmico, capaz de envolver todo o público ao seu redor.



Figura 7: Entrega dos Prémios e Mascote



Figura 8: Prémios

O resultado final dos prémios elaborados para este torneio, também me deixou bastante orgulhosa e satisfeita, uma vez que resultou de um enorme esforço, criatividade e vontade da nossa parte, sendo que na verdade estavam bastante surpreendentes.

Em relação aos alunos, foi notável, o envolvimento de todos na atividade, quer os que participaram ativamente na mesma, quer os que apenas ficaram a observar, apoiar os colegas e a divertir-se ao longo do encontro.

Gostaria ainda de referir, que gostei bastante de trabalhar com os meus colegas e Professores no decorrer desta atividade e, que na minha opinião esta decorreu de uma forma bastante positiva e fluida.

Porém, como nem sempre tudo corre na perfeição, saliento como o único aspeto negativo desta atividade, o facto do torneio do Ensino Secundário ter terminado antes do previsto, o que nos deixou bastante entristecidos e descontentes com o sucedido. Contudo, este aspeto não deu para contornar, uma vez que esta atividade foi realizada no Dia de Greve Geral e, que o funcionário responsável pelo pavilhão, como era seu direito, participou ativamente na greve.

Contudo, este facto já era do conhecimento de todos, sendo que a meu ver, poderia ter sido antecipadamente contornado, se tivessem alterado o dia dos torneios, uma vez que é do senso comum, que estas atividades criam

bastante impacto nos alunos, solicitando interesse e vontade de participação de muitos deles.



Figura 9: Torneio de Badminton

7. Caminhada

A atividade intitulada como “Caminhada” decorreu na mesma semana, mais concretamente pelas 9h do dia 23 de Março. Teve como público-alvo todos os alunos da Escola Secundária de Valongo e foi organizada pelo Departamento de Expressões, tendo como dinamizadores os professores das turmas participantes.



Figura 10: Caminhada com 10º CT2

Fiquei responsável por guiar e acompanhar a minha turma neste evento, no qual pude contar com a presença de nove alunos, que se mostraram bastante motivados e satisfeitos no decorrer de toda a atividade.

Através deste evento tive a possibilidade de conhecer os alunos noutra contexto, o que me permitiu de alguma forma, conhecê-los melhor, uma vez que não estávamos sobre a pressão das aulas e que ambos nos sentíamos mais à “vontade”. Desta forma, a participação nesta atividade, revelou-se bastante enriquecedora, não apenas pela atividade física que realizamos, mas também pelo convívio e bem-estar proporcionado.

8. Visita de estudo à casa da Música e Museu Serralves

Ainda no 3º Período, no dia 8 de Maio, participei como professora responsável na visita de estudo à casa da Música e a Serralves, na qual

vivenciei uma experiência de elevada responsabilidade a nível de controlo da turma.

Para mim tornou-se uma experiência bastante enriquecedora, uma vez que permitiu trabalhar a minha capacidade de liderança e controlo de um grupo, num contexto diferente do habitual. Os alunos facilitaram bastante esse processo, mantendo um comportamento exemplar e interventivo. Também o facto de ir acompanhada pela Diretora de turma, facilitou todo o trabalho, tornando-se indiscutivelmente numa companhia agradável quer para mim, quer para os alunos.

Esta atividade permitiu ainda, elevar os nossos conhecimentos, bem como ter acesso a espaços Culturais que apesar de nos serem familiares, não são da nossa frequência habitual. Fiquei com a sensação, que foi na Casa da Música onde os alunos se sentiram mais à vontade e mostraram maior interesse por conhecer as instalações e as “histórias” que lhe estão associadas. Penso que este facto se deve não só à beleza e acolhimento do edifício, mas também à capacidade que a monitora tinha para envolver os alunos nas temáticas abordadas (revestimento das salas; significado das cores das paredes, etc.).

Tal como na “caminhada”, tive oportunidade de interagir bastante com os alunos, partilhando experiências, conhecimentos e alguns conselhos. Penso que esta partilha é essencial para fortalecer a relação professor-aluno, sendo que nesse sentido posso dizer que tive uma turma perfeita e bastante compatível comigo.

9. Gincana em BTT da Segurança Rodoviária

Por fim, no 3º Período, mais precisamente pelas 10 horas do dia 11 de Maio, realizou-se a atividade intitulada como “*Gincana em BTT da Segurança Rodoviária*”, que teve como público-alvo todos os alunos da Escola Secundária de Valongo. Esta atividade foi organizada pelo Departamento de Expressões em parceria com o Clube de Proteção Civil, tendo como dinamizadores os professores de Educação Física e Educação Visual, e alguns alunos do Ensino Básico.

Esta iniciativa teve como principal objetivo promover aos alunos, uma cultura de prevenção, bem como incentivar aos comportamentos responsáveis na estrada.

O Núcleo de Estágio, ficou assim responsável por dinamizar a atividade, exercendo funções como montagem e desmontagem de material, organização dos alunos, registo de tempos, esclarecimento de dúvidas, entre outros.

A atividade deteve a presença de vários participantes, em maioria alunos do sexo masculino e do Ensino Básico. Todos se encontravam bastante motivados e empenhados em executar corretamente todo o percurso estipulado, uma vez que tinham regras a cumprir (respeitar os sinais de trânsito e os percursos demarcados), bem como responder oralmente a questões relacionadas com as regras de trânsito.

De uma forma geral, a atividade decorreu de uma forma bastante positiva, sendo notório os sentimentos satisfação, alegria e entusiasmo por parte de todos os participantes. É de louvar o papel dos alunos que ajudaram a dinamizar a atividade, uma vez que o fizeram com bastante responsabilidade e dedicação, resultando num produto final sem erros e com elevada eficácia.

Contudo, penso que a atividade, deveria ter sido mais divulgada e os alunos participantes deveriam ter direito a dispensa de aulas, como forma de aumentar o número de participantes e permitir que todos os que gostariam de participar o pudessem fazer sem constrangimentos, o que muitas vezes não se verificou (alunos que não puderam participar porque tinham testes marcados).

Assim, apesar de alguns constrangimentos, tornou-se uma iniciativa bastante vantajosa, uma vez que permitiu elevar a aprendizagem e conhecimento dos alunos, proporcionando momentos de convívio e bem-estar, aliados à aquisição de saberes.



Figura 11: Gincana em BTT da Segurança Rodoviária

4.3. Área 3 – Relação com a Comunidade

O nosso objetivo central nesta área, concerne em potenciar as características da comunidade e da escola de forma a promover ações, que assumam importância educativa para os alunos.

A visão de uma escola inclusiva requer o conceito de “porta aberta” para os alunos, fornecendo uma ideia de prazer e indo ao encontro dos gostos dos mesmos. Assim, considero positivo a intenção que o Núcleo de Estágio de Educação Física deteve, em realizar atividades extraescolares, dinamizando assim a disciplina.

Ao contrário de algumas atividades citadas anteriormente, as que apresento de seguida apenas se referem a iniciativas organizados pelo Núcleo de Estágio, nomeadamente o “Dia do 1ºCiclo”, os Sábados Fantásticos e Ação de formação de Badminton.

10. Dia do 1ºCiclo

Assim começo por realçar a atividade realizada no dia 21 de Março intitulada como “Dia do 1º Ciclo”, que teve como público-alvo, os alunos do 4º ano de três Escolas básicas da cidade de Valongo, nomeadamente a Escola do Valado, Calvário e Ilha.

Esta atividade foi organizada pelo Núcleo de Estágio e Professor Cooperante, sendo que para além de nós, teve também como dinamizadores, alguns alunos das quatro turmas que lecionamos, o Professor João Cruz, Professor Paulo Mesquita e Professor Hugo, que nos forneceram uma ajuda preciosa no decorrer deste Evento.

Tendo em conta, que a hora de chegada e partida prevista para as três Escolas, era similar, sentimos necessidade de planear minuciosamente cada atividade estabelecida, para que todos os alunos pudessem participar ativamente e sem constrangimentos em todas as tarefas desenvolvidas.

Nesse sentido, planificamos a atividade de forma a que, enquanto uma Escola se encontrava a realizar as quatro atividades desenvolvidas no interior do Pavilhão, nomeadamente, Ginástica, Dança, Tag-rugby e Uni-hóquei, outra participava no Roteiro de atividades elaborado pelo Departamento de

Educação Física, que pretendia dar conhecimento das exposições e palestras realizadas no âmbito deste Estabelecimento de Ensino. Por fim, a terceira Escola, realizava a atividade desenvolvida no espaço exterior referente à modalidade de dança. Todas estas atividades, tinham um tempo estabelecido para a sua realização e rotatividade, sendo que era fundamental cumpri-lo com rigor, para que não quebrar o bom funcionamento das mesmas.

Contudo, o tempo despendido para a realização do Roteiro, foi um pouco mais do que o planeado, o que levou a uma adaptação no tempo de participação nas restantes atividades, mas nada que afetasse a fluidez da Evento, bem como o feedback obtido por parte dos participantes.

Para este Evento, tal como no torneio de Badminton, tudo foi planeado antecipadamente e ao pormenor, porém o documento que continha o roteiro das atividades, foi-nos entregue um pouco em cima da hora e, a meu ver, foi por esse motivo, que essa parte da atividade não decorreu como o esperado. Mas como referi anteriormente, penso que esse aspeto, não contribuiu para o insucesso da tarefa.

Para esta atividade, preocupamo-nos em realizar atividades que promovessem a alegria e motivação dos participantes, de forma a potenciar as características da Comunidade e da Escola, promovendo assim ações, que assumissem importância educativa para os alunos.

Tentamos fugir um pouco ao tradicional, e realizar atividades diferentes do habitual, com as quais os alunos não lidam frequentemente no seu dia-dia.

Todos os alunos estagiários ficaram responsáveis por uma estação, contando com ajuda preciosa dos alunos que colaboraram nesta tarefa, alguns Professores da Escola Secundária de Valongo e do Professor Cooperante. A minha estação, estava localizada no interior do pavilhão e era referente à transmissão de uma coreografia para apresentar no final do Evento. Foi com um enorme prazer que desempenhei este papel, que me proporcionou bastantes momentos de alegria e orgulho.

Gostaria de destacar o papel que a mascote teve no nosso encontro, pois para mim foi uma mais-valia para o mesmo. A alegria que os alunos demonstravam era contagiante, exibindo comportamentos de uma enorme satisfação e prazer.

Em suma, gostaria de referir que gostei bastante de organizar e participar nesta atividade, que permitiu dinamizar a nossa disciplina, fornecendo uma ideia de prazer e, indo ao encontro dos gostos dos alunos.

11. Atividade “ Sábados Fantásticos”

Este evento, denominado como Sábados Fantásticos, realizou-se no dia 14 de Maio de 2012 pelas 10 horas e 30 minutos na Biblioteca de Valongo e, no dia 21 de Maio pela mesma hora, na Biblioteca de Ermesinde.

A presente atividade foi desenvolvida pelo Núcleo de Estágio e Professor Cooperante, em parceria com a Biblioteca Municipal de Valongo, tendo como público-alvo, crianças com idades compreendidas entre os 4 e 11 anos. Este Evento, tal como, a atividade do 1º Ciclo, deu oportunidade a muitas crianças, de realizarem atividades com as quais não lidam diariamente e que assumem um papel bastante pertinente no processo de maturação das mesmas. Através deste evento, as crianças puderam usufruir de momentos de descontração, alegria e prazer, interagindo com outras crianças da mesma faixa etária ou relativamente aproximada. Permitiu ainda, fomentar o gosto pela leitura e pela participação em atividades que permitem o seu desenvolvimento cognitivo e motor, uma vez que foi desenvolvido num Espaço Cultural e Social, como a Biblioteca.

Assim, a realização deste evento foi para mim, um verdadeiro desafio, não só pela magnitude alcançada, mas também pelas responsabilidades que assumimos como comissão organizadora e preletora do mesmo. A visibilidade e a sua dimensão, apresentou-se-nos, para nós um desafio, sentindo desde a sua criação, uma sensação de que tudo teria que ser perfeito.

Tudo foi pensado e refletido ao pormenor de forma consciente e responsável e, neste ponto, muito nos valeu a experiência e “orientação” cuidada da nosso Professor Cooperante, que sempre nos acompanhou de forma incansável, dedicada e científica.

Tendo em conta, que esta atividade foi desenvolvida em dois Sábados consecutivos, foi proposto que o primeiro Sábado (14 de Maio) iria ser dinamizado por mim e pelo meu colega Nuno Silva, sendo que o Sábado

seguinte seria dinamizado pelos meus Colega André Queirós e Carlos Gomes, contando também com a participação do Professor Cooperante, José Andrade.

A atividade desenvolvida no dia 14 de Maio, teve uma inconveniência em relação ao espaço cedido pela Biblioteca Municipal de Valongo, uma vez que nos foi transmitido que a atividade seria realizada numa sala destinada a Eventos e, no dia da atividade, apenas estava disponibilizada, uma sala onde se desenvolve atividades infantis, composta por instantes com livros, cadeiras, sofás, entre outros elementos.

Desta forma, tivemos que adaptar as atividades ao espaço despendido (uma vez que era menor do que o previsto), bem como ao número de crianças envolvidas, visto que compareceram 43 crianças e, que apenas contávamos com aproximadamente “20”, visto que foi o número de participantes envolvidos, nas atividades desenvolvidas em anos anteriores.

No entanto, este facto não provocou em nós, qualquer tipo de nervosismo ou impotência, uma vez que tínhamos em mente, um leque variadíssimo de atividades adequadas a esta faixa etária e, a este tipo de constrangimento (falta de espaço e um número elevado de alunos) e, também pelo facto de tudo acontecer de uma forma muito rápida, não dando tempo para surgir esse tipo de sentimentos. Detínhamos igualmente em nossa posse, algum material didático, conveniente para a realização deste tipo de atividades, tais como, arcos e balões.

Dessa forma, as atividades realizadas envolveram música, dança, realização de coreografias, aquisição de posturas corporais diferentes das habituais, imitação de animais, figuras e objetos, realização de jogos lúdicos, entre outros, sendo que todos eles promoviam o desenvolvimento de vários conteúdos, como a expressão corporal, a criatividade, a noção de ritmo e espaço, a noção do próprio corpo e do corpo dos colegas.

Ao longo da atividade, todas as crianças se mostraram bastante recetíveis às tarefas desenvolvidas, demonstrando uma enorme alegria e prazer durante a sua realização, o que nos deixou bastante satisfeitos e nos tranquilizou e motivou durante todo o Evento.

Verificamos também, que todas as elas apresentavam um gosto especial pela música e dança, desinibindo-se bastante ao longo da atividade. A nossa atuação, também se desenrolou nesse sentido e pelo que podemos observar na reação dos pais e crianças e, pelo feedback que obtivemos por parte da direção da Biblioteca, toda a gente aderiu e gostou bastante da atividade desenvolvida.

12. Ação de Formação de Badminton

Ainda no 3º Período mais precisamente no dia 23 de Maio, tive oportunidade de desenvolver em parceria com os meus colegas de estágio, a Ação de Formação de Badminton, que teve como público-alvo, os Professores de Educação Física deste Estabelecimento de Ensino.

A presente atividade, como disse anteriormente, foi organizada pelo Núcleo de Estágio e Professor Cooperante e contou com a presença do professor Luís Maia Mendes, que exerceu o papel de formador nesta iniciativa.

Como forma de agradecimento, oferecemos ao Professor Luís Maia Mendes, uma lembrança idêntica aos prémios oferecidos no Torneio de Badminton, ou seja uma lousa com uma gravação e um volante de Badminton.

Oferecemos também um diploma, assim como a todos os participantes, para além de um documento que continha os aspetos técnicos dos diferentes batimentos inerentes à modalidade, funcionando assim como suporte teórico da atividade.

Já conhecia o Professor Luís Maia Mendes, uma vez que fui sua aluna na Unidade curricular, Didática de badminton. Deste modo todos os temas tratados ao longo da ação de formação (regulamento, aspetos técnico-táticos; programa nacional, aspetos didáticos) bem como as opiniões fornecidas, já eram do meu conhecimento, não apresentando uma surpresa para mim.

Assim, apesar de já possuir um conhecimento prévio sobre todas as temáticas abordadas, bem como as opiniões fundamentadas do Professor, achei a iniciativa bastante vantajosa, pois é sempre bom relembrar conhecimentos para que não “caiam” no esquecimento. De igual forma, penso que foi vantajoso para todos os Professores participantes como forma de

renovar e relembrar conteúdos, tão importantes para a lecionação desta atividade.

Gostaria ainda de realçar, em jeito de síntese deste capítulo, que todas estas iniciativas permitiram aprofundar os nossos conhecimentos práticos relativos à organização de eventos, percebendo quais os passos a seguir e as prioridades a estabelecer neste tipo de organizações, para que todo o processo, bem como o produto final seja bastante positivo. Tendo em conta os feedbacks recebidos, penso que em todas as atividades esse aspeto foi perfeitamente alcançado. No entanto, esse facto só se verificou, devido ao trabalho árduo da equipa organizativa, que tentou preparar tudo ao pormenor e claro, como não poderia deixar de ser, à orientação cuidada do professor cooperante, ao retificar se nenhum detalhe era esquecido.

3.7. ÁREA 4 – Desenvolvimento Profissional

13. Ações de Formação e Seminários

As ações de formação realizadas na FADEUP, também contribuíram bastante para o nosso desenvolvimento enquanto Profissionais de Ensino, na medida em que nos apetrecharam de conhecimentos essenciais para o mesmo. Deste modo, mantive uma presença assídua no desenrolar das mesmas, realizando após cada ação de formação, uma pequena síntese sobre as temáticas abordadas. Os temas abordados e a reflexão sobre os mesmos, permitiu-me ter uma maior consciência das responsabilidades que esta profissão acarreta, alertando-me para alguns problemas que lhes estão inerentes e, que muitas vezes se verificaram ao longo do meu estágio. Permitiu-nos ainda, não andar um pouco à “deriva” ao longo deste Estágio Profissional, ou seja, termos conhecimento dos objetivos que nos estão associados enquanto alunos estagiários e enquanto Professores estagiários. Esta definição de papéis e funções, foi perfeitamente esclarecida nas quatro áreas de desempenho, abordadas em várias ações de formação e nos slides facultados pela instituição, colmatando assim, alguma confusão criada no início do ano letivo.

A valorização profissional, desempenha um papel fundamental na construção de saberes e vivências relevantes para aplicar no nosso futuro como docente. Deste modo, torna-se pertinente salientar que durante este estágio profissional, tive a oportunidade de participar em alguns seminários realizados no âmbito de outras instituições de ensino, cujos temas incidiram: “Clima motivacional nas aulas de Educação Física”, realizado na Escola EB,2/3 de Águas Santas, Maia, Abril de 2012; “Álcool e atividade física”, realizado na Escola Secundária da Maia, Maia, Maio de 2012. e “Tabagismo e a atividade física”, realizado na Escola Secundária da Maia, Maia, Maio de 2012.

14. Projeto de Formação Individual (PFI)

Tal como mencionei anteriormente, através da frequência nas ações de formação desenvolvidas na FADEUP, pude aprofundar o meu conhecimento acerca de todo este processo de formação e organizar o meu Projeto de Formação Individual a partir de normas e orientações que nos foram

transmitidas. Também o Professor Orientador e Professor Cooperante foram fulcrais neste aspeto, na medida em que nos transmitiram ideias valiosas e corrigiram de forma incansável tudo o que ia sendo desenvolvido. Na altura em que este documento foi elaborado (princípio de Outubro), tudo era um pouco novidade, sendo que a organização do processo por áreas de desempenho constituía algo fora do comum, mas que aos poucos, após a frequência no Estágio e a partilha de conhecimentos com o Professor Orientador e Professor Cooperante, bem como colegas de estágio, começou a fazer todo o sentido.

Assim, este projeto apresentou-se como um documento orientador e regulador de todas as atividades que realizei ao longo deste ano letivo, sob o ponto de visto didático e metodológico. Ajudou-me a refletir sobre toda a dinâmica que nos envolve enquanto docentes, tratando-se assim, de uma orientação pessoal, acerca das tarefas que nos propusemos a desenvolver no decorrer deste percurso. Contudo, houve uma etapa esboçada neste projeto que infelizmente não pode ser cumprida na data estipulada, uma vez que a Diretora da Escola não o permitiu. Todavia, os restantes planeamentos foram cumpridos na sua íntegra.

15. Portefólio digital

O portefólio digital apresentou-se como outra ferramenta importante no decorrer de todo este processo, na medida em que permitiu organizar todo o trabalho desenvolvido no decorrer deste estágio. Através dele pude espelhar todas as minhas competências e o trabalho realizado ao longo deste ano letivo.

Com intuito de dar seguimento à estrutura apresentada no PFI, mantive a mesma organização na construção deste portefólio, ou seja, fragmentei-o igualmente em quatro áreas de desempenho, facilitando assim todo o processo.

O facto de ser realizado em suporte digital, apresentou-se como bastante vantajoso, na medida em que todo o acesso foi facilitado, os gastos económicos foram nulos e a sua atualização e armazenamento de documentos era feita de uma forma simplificada.



Figura 12: Portefólio digital Elsa Teles

3.7.1. Reflexões Pessoais após cada aula lecionada – Uma prática reflexiva

As reflexões sobre as aulas que lecionei, bem como sobre as atividades que desenvolvi e dinamizei, permitiram-me fazer uma análise sobre a minha participação, destacando os aspetos positivos e menos positivos da mesma. Deste modo, e tendo em conta as opiniões que o Professor Cooperante nos forneceu, tentei não me basear apenas na descrição das atividades, mas sim, no enfoque dos aspetos menos positivos, nas estratégias que recorri ou deveria ter recorrido para a superação dessas dificuldades e na verificação do alcance dos objetivos estabelecidos.

Nas reflexões que desenvolvi, tentei justificar as minhas escolhas e opiniões à luz das ciências que atuam em paralelo com o Desporto, com o intuito de melhorar a minha excelência enquanto professora. Contudo, tendo noção que o conhecimento não é estanque, reconheço que há ainda um longo caminho a percorrer e muitos aspetos a melhorar. Deste modo, tenho lido e pesquisado bastante, para que a minha evolução seja ainda mais acentuada e o meu desempenho individual seja notório e reconhecido, no sentido desenvolver uma boa prática de ensino, pautada pelo alcance dos objetivos estabelecidos e pela evolução da aprendizagem dos alunos.

Tendo em conta que quem observa de fora, visualiza situações que quem está em campo não capta, era comum no meu Núcleo de Estágio, após cada aula observada (até ao 3º período assistimos a todas as aulas lecionadas), informar o colega sobre a sua participação no decorrer da sessão, destacando os aspetos fortes e menos fortes da mesma, sempre com o intuito de ajudar a desenvolver um ótimo trabalho. Nesse sentido, para que mensagem fosse

transmitida de uma forma mais eficaz e que nada fosse esquecido, por vezes transpúnhamos as nossas ideias e opiniões para um papel, que entregávamos ao colega no final da aula lecionada. Este aspeto verificou-se mais no 1º período, uma vez que as observações realizadas incidiam na análise do 1º Momento, ou seja nas interações do Professor na aula, o seu comportamento e controlo da turma (postura, voz, feedbacks, etc.). No 2º e 3º período, estas observações sistemáticas centravam-se na gestão do tempo de aula. Depois de devidamente preenchida, a grelha era entregue ao colega observado, com o intuito de ser usada e analisada na sua reflexão pessoal acerca da aula lecionada.

No que se refere às observações de caráter obrigatório, estas contribuíram igualmente para melhorar a perceção que possuía sobre as minhas aulas e sobre a minha atuação enquanto profissional de ensino. Foram igualmente distribuídas pelos 3 períodos, sendo que no primeiro período, tal como referi anteriormente, atenção encontrava-se mais voltada para o papel do Professor, os seus deslocamentos e interações, ou seja o 1º Momento. Há medida que estes pontos foram ficando assimilados, direcionamos a nossa observação para a vertente das Atividades de Aprendizagem e as Técnicas de Instrução, atribuindo assim uma maior objetividade à observação efetuada. Aliado a esta observação recorreu-se ainda ao preenchimento da Grelha de Observação *time-line* (em anexo) que segundo Sarmiento (2004), pretende perceber de que forma foi utilizado o tempo de aula, ou seja, como foi distribuído pelas diferentes atividades e tarefas.

No 3º Momento de observação, demos relevância às intervenções verbais e não-verbais do Professor em relação à prestação do aluno, ou seja, ao Feedback. Esta grelha permitia dividir este conteúdo quanto à forma (misto, quinestésico, auditivo e visual), objetivo (prescritivo, avaliativo e descritivo) e direção (aluno, grupo ou classe).

Em todas as observações desenvolvidas, era realizado em forma de síntese, uma apreciação global da sessão, com intuito de destacarmos alguns pontos que mereciam relevância e refletirmos sobre os mesmos, apresentando sugestões de melhoria para os pontos menos fortes da aula. Estes documentos

eram frequentemente partilhados e discutidos, nas reuniões semanais que realizávamos, comprovando assim a ideia de Nóvoa (1995), que sustenta que acumulação de saberes por si só na basta, deve ser sempre acompanhada pela prática reflexiva e consequentemente construção e reconstrução da identidade pessoal.

Sem esta prática reflexiva, o nosso Profissionalismo como docente, não se teria de todo desenvolvido. Através da reflexão sobre a ação, tive oportunidade de voltar atrás e rever os acontecimentos e práticas, interrogando-me sobre as mesmas e apresentando propostas de melhoria. Estas reflexões cuidadas e sistemáticas permitiram-me fazer uma retrospectiva da prática, analisando o ensino e a aprendizagem, reconstruindo sentimentos, conhecimentos e ações, constituindo deste modo, uma forma de ser Professor.

16. Estudo de Investigação – Ação
“Relação entre os níveis motivacionais intrínsecos e a composição corporal dos alunos, nas aulas de Educação física”

3.7.1.1. Resumo

A motivação é um fator psicológico que se encontra diretamente relacionado com a Atividade Física, uma vez que vai exercer influencia quer na aprendizagem do aluno, quer no seu desempenho no decorrer de todo o processo (Tresca R., De Rose JR., 2000). Assim, este estudo surgiu na tentativa de verificar os níveis motivacionais intrínsecos dos alunos obesos e não obesos nas aulas de Educação Física, sendo este o objetivo fulcral de todo o projeto.

Pretendi direcionar esta investigação para a vertente da motivação intrínseca, com intuito de verificar até que ponto, a composição corporal de um aluno, pode influenciar a sua motivação para as aulas de Educação Física, ou seja, até que ponto se poderão sentir menos capazes do que um aluno “dito normal”. Assim, a amostra foi composta por sessenta alunos, dos quais trinta apresentam excesso de peso (50%) e os restantes apresentam um IMC (Índice de Massa Corporal) categorizado como Normal (50%). Em relação à metodologia utilizada para a recolha de dados, recorreu-se à aplicação do Inventário da Motivação Intrínseca (IMI: Mcauley, Duncan & Tammen, 1989; versão traduzida e validada por Fonseca, 1999; Fonseca & Brito, 2001), bem como ao cálculo do IMC.

Através dos resultados alcançados constatou-se que I) o sexo masculino perceciona níveis mais elevados de competência ao realizar as aulas de Educação Física, comparativamente com o sexo feminino, sentindo-se igualmente mais pressionados em relação ao sexo oposto; II) os alunos do ensino básico atribuem maior esforço comparativamente com os alunos do ensino secundário. Por fim, em relação ao objetivo fulcral da presente investigação, podemos verificar que existiram diferenças estatisticamente significativas entre os alunos obesos e não obesos em todos os parâmetros analisados. Os alunos obesos apresentaram menores níveis de prazer, competência e pressão, quando comparados com os alunos não obesos. Em

contrapartida, os alunos com IMC mais elevado atribuem maior esforço às aulas de Educação Física.

Palavras-chave: MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA, IMC E AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.

3.7.1.2. Introdução

A obesidade é uma realidade cada vez mais comum na sociedade atual, sendo a base de vários distúrbios surgidos nos indivíduos. Estas complicações não são apenas físicas e sistêmicas, mas também do foro psicológico, contribuindo para o aparecimento de depressões, falta de motivação e autoestima. Nesse sentido, neste estudo, decide diferenciar os alunos pela sua composição corporal, pois considero que os resultados obtidos serão significativamente diferentes, ao nível de motivação intrínseca para as aulas de Educação Física.

Dadas as circunstâncias, é cada vez maior o número de pessoas com excesso de peso, que procuram informações acerca da forma de adquirir hábitos saudáveis e consequentemente diminuir o peso corporal (Guedes e Guedes, 2002; Minayo, 2000). Essa forma, está bastante relacionada com a prática regular de atividade física (Allsen, Harrison & Vance, 2001), sendo que nesse sentido a Educação Física assume um papel fulcral, uma vez que é uma disciplina que se encontra acessível a todos os jovens. Assim, pretende-se que esta crie o impacto esperado, contribuindo para obtenção de hábitos de higiene e saúde, bem como competências pessoais e motoras, desenvolvendo os níveis motivacionais dos alunos (Tjeerdsma, Rink, & Graham, 1996).

3.7.1.3. Revisão da literatura

3.7.1.3.1. Obesidade

O conceito e pertinência da problemática

Tendo em conta a relevância da temática e na tentativa de melhor explorar este conceito, recorri à literatura, ou seja, aos contributos fornecidos por vários autores, ao longo dos tempos.

Desta forma, segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), 1997, a obesidade é exprimida pela aglomeração excessiva de gordura no organismo

com graves implicações para a saúde, resultante de diversos fatores, como genéticos ou ambientais, padrões dietéticos e de atividade física ou ainda fatores individuais e biológicos. Mais recentemente, em 2002, a obesidade foi caracterizada pela OMS, como um excesso de tecido adiposo, com severas complicações para a saúde.

Ainda em 2002, a mesma fonte revelou num relatório desenvolvido sobre esta problemática, que a obesidade é definida como uma “epidemia” social, influenciada pelo rápido desenvolvimento tecnológico, considerado mais que um problema estético, um problema de saúde pública.

Nesse sentido, citando Nahas, M. (1999), segundo a OMS a obesidade ocorre num número elevado de indivíduos, predispondo o organismo ao desenvolvimento de várias patologias ou ainda à morte prematura, sendo assim encarada, como um problema de proporção Mundial. O mesmo autor afirma, que segundo estatísticas realizadas no âmbito desta temática, no mesmo grupo etário de indivíduos, a mortalidade e o risco de doenças da era moderna, são mais elevadas nos que possuem excesso de gordura corporal. Nesse sentido, obesidade está associada ao aparecimento de diabetes, aterosclerose e hipertensão arterial, estando ainda implicada no predomínio da morbilidade juvenil (Riddoch e Boreham, 2000).

Ainda segundo Nahas, M. (1999), o aumento drástico do número de obesos, está relacionado não só com a ingestão excessiva de alimentos não saudáveis, como também com a inatividade física.

Nesse sentido, é pertinente afirmar que a obesidade é frequentemente desenvolvida através da adoção de um estilo de vida sedentário associado aos incorretos hábitos alimentares e a outros fatores de risco, sendo assim considerada uma das grandes epidemias do século XXI (Nunes, 1999).

3.7.1.3.2. Obesidade infantil

Tal como sucede com os adultos, os comportamentos sedentários da população jovem, têm vindo aumentar notoriamente, conseqüente do recurso frequente a computadores, televisão, internet e utilização de jogos eletrónicos (Vande, W. M; Bolterys, S; Guzman, E.; 2005).

Segundo Hermann (2004), crianças obesas tendem a ser adultos obesos, estando mais suscetíveis de desenvolver doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes e alguns tipos de cancro. Como agravante, existe o risco de influência paternal, isto é, se os pais da criança também sofrerem desse tipo de patologia, o risco de obesidade da criança aumenta drasticamente (Whitaker, R., et al. 1997).

Deste modo, a obesidade na infância tem sido um dos temas de destaque para a saúde pública, pela preocupação gerada em torno desta problemática, uma vez que muitas das doenças que surgem na idade adulta são geradas pelas anomalias desenvolvidas na infância (Dietz, 1998).

A fase fetal, a fase dos 4 e 6 anos e a adolescência, correspondem aos três períodos mais críticos para o desenvolvimento de obesidade infantil (Steinbeck, 2001). Uma vez que os jovens envolvidos neste estudo, se encontram nesta fase de desenvolvimento, é neste período que me irei centrar. Assim, segundo o mesmo autor, na adolescência o risco de desenvolver esta patologia aumenta, uma vez que aumenta também a capacidade de autonomia, socialização e irregularidades alimentares, ou seja, verifica-se uma transformação ao nível comportamental. Estas alterações de comportamento estendem-se também ao nível de atividade física, verificando-se que o nível de inatividade das crianças aumentou drasticamente, passando cerca de 50% do seu tempo em tarefas que não envolvem dispêndio energético (Steinbeck, 2001).

Segundo a OMS (2000), o aumento de gordura corporal, principalmente no sexo feminino, está diretamente relacionado com a inatividade física, combinada com as alterações psicológicas, bastante verificadas na adolescência. Nesse sentido, para que tal não se verifique é necessário que as crianças participem ativamente em atividades desportivas, para que se possam tornar adultos ativos (Telama, R. et al. 1997).

3.7.1.3.3. Índice de Massa Corporal – IMC

Sendo a obesidade, uma patologia um pouco difícil de tratar, a melhor estratégia passará, pela sua prevenção e controle através da monitorização do

IMC das crianças, bem como na avaliação dos fatores de risco, como a prática de atividade física e os hábitos alimentares (Mckenzie, T. 2001).

O IMC é um método bastante fácil e prático de determinar o índice de massa corporal de um indivíduo, estabelecendo uma relação entre a estatura e o peso do mesmo. Essa relação permite confirmar, se o peso se encontra dentro dos valores recomendáveis para a saúde (Nahas, 2010) e foi proposta pelo estatístico e biólogo *Lambert - Adolphe – Jacques Quetelet em 1969*, ficando conhecido pelo Índice de Quetelet ou Índice de Massa Corporal, sendo bastante utilizado atualmente (Barata, 1997; Jebb e Moore, 1999).

É um método bastante utilizado em contextos clínicos e escolares, devido à sua facilidade de acesso e utilização, bem como aos baixos custos que lhe estão associados (Contaldo e Esposito-Del Puente, 1997), sendo recomendado como um indicador de desenvolvimento físico pela OMS em 1995. Power, C.; J.K. Lake, and T. J. Cole, (1997), aconselha como sendo um método ideal, a utilização de um método de baixos custos, acessível, preciso e pouco complexo, com valores de referência publicados.

Segundo a OMS (2000), standardizou a classificação do excesso de peso e da Obesidade baseada no IMC, para adultos de ambos os sexos, tendo em conta a sua simplicidade e rapidez de cálculo, demonstrando uma boa correlação com o acúmulo de tecido adiposo no organismo da população adulta (WHO, 1998). Contudo, segundo um estudo internacional, a determinação de baixo peso, sobrepeso e obesidade de crianças e adolescentes deverá ser adaptada quer ao sexo, quer à idade dos jovens em estudo (Cole, J., et al., 2000), uma vez que o corpo nestas idades sofre constantes alterações, resultantes do normal desenvolvimento e crescimento corporal (Pietrobelli, A., et al., 1998).

Deste modo, após algumas dificuldades em determinar um indicador para o sobrepeso e obesidade infantil e adolescente, chegou-se à conclusão que os pontos de corte seriam efetuados em função da idade (entre os dois e os dezoito anos) e o sexo dos indivíduos, opondo-se assim à utilização de um ponto de corte universal (Cole et al., 2000). Segundo o mesmo autor, a definição destes pontos de corte foi baseada em estudos transversais

realizados em seis países, nomeadamente, Brasil, Singapura, Estados Unidos, Grã Bretanha, Hong Kong e Holanda.

Ainda segundo Cole et al (2000), o ponto de corte, deve identificar o momento a partir do qual, o IMC pode acarretar consequências graves para a saúde, ou seja, pode ser considerado um fator de risco.

Nesse sentido, no quadro seguinte (quadro 2), pode observar-se a classificação de sobrepeso e obesidade, baseado nos pontos de corte para o IMC em crianças e adolescentes.

Idade (anos)	Sobrepeso		Obesidade	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
7	17,9	17,8	20,6	20,5
8	18,4	18,3	21,6	21,6
9	19,1	19,1	22,8	22,8
10	19,8	19,9	24,0	24,1
11	20,6	20,7	25,1	25,4
12	21,2	21,7	26,0	26,7
13	21,9	22,6	26,8	27,8
14	22,6	23,3	27,6	28,6
15	23,3	23,9	28,3	29,1
16	23,9	24,4	28,9	29,4
17	24,5	24,7	29,4	29,7
18	25,0	25,0	30,0	30,0

Quadro 2 Pontos de corte do IMC em crianças e adolescentes

Segundo a OMS, este índice é calculado pela fórmula, $IMC = \text{Peso} / \text{Altura}^2$, ou seja, resulta da divisão do peso (Kg) pelo quadrado da altura (m).

Desta forma, os indivíduos submetidos ao estudo, devem permanecer descalços e com roupa leve (calção e camisola) durante a medição efetuada (Nahas, M. (1999).

3.7.1.3.4. Motivação

O Homem é um ser capaz de desempenhar papéis, assumir funções, resolver problemas e realizar ações independentemente do seu grau de complexidade. Contudo, o sucesso dessas funções é fortemente influenciado por um fator determinante neste processo, a motivação (Davidoff, 2001). Para Carvalho (1996), a motivação é um processo pessoal, que determina as ações

individuais, sendo que pode-se constatar segundo a mesma fonte, que a motivação vai determinar a existência de aprendizagem.

Segundo Tresca e De Rose (2000, p.09), “a motivação é um fator psicológico que está relacionada à Atividade Física, seja no aspecto de aprendizagem, seja no aspecto de desempenho”.

Segundo Mendelsohn (2001), no sector profissional, académico ou desportivo, o rendimento e os bons resultados encontram-se diretamente relacionados com o nível de motivação apresentado pelos sujeitos, sendo que nesse sentido a motivação torna-se assim, uma questão central em qualquer atividade humana.

Tal como salientou Singer (1984), a preferência por determinadas atividades, o entusiasmo, a persistência e o esforço que se aplica nas mesmas, constituem aspetos resultantes da motivação de qualquer indivíduo.

Atualmente, a motivação constitui todas as relações humanas, existindo diversidade entre os membros da sociedade, sendo necessário a liderança através de níveis de motivação (Roberts, 2001).

Cruz, J. considera a existência de duas fontes na motivação, nomeadamente: fonte intrínseca e extrínseca. A motivação extrínseca advém de recompensas de outras pessoas ou fatores externos ao indivíduo, enquanto a motivação intrínseca envolve aquisição de novas competências, a satisfação e prazer pela atividade, estando relacionada com a própria prática e com os sentimentos que ela provoca nos sujeitos (Cid, 2002). Samulski (1990), sustenta que “a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da intenção de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos) ”.

3.7.1.3.5. Motivação Intrínseca

Ao longo deste estudo, apenas me irei centrar na motivação intrínseca, tentando de alguma forma perceber, até que ponto a composição corporal pode exercer influência, nas vontades e desejos dos alunos pela prática de atividade física e aquisição de novas competências. Deste modo, achei pertinente

diferencia-la da outra fonte de motivação, a extrínseca, tal como fiz anteriormente.

Para Neves e Boruchovitch (2004), a motivação intrínseca relaciona-se com a vontade própria de procurar desafios, realizando as ações por tendência natural, gerada pelo prazer e satisfação que esta lhe proporciona.

Segundo Brutt (1979), Cratty, (1984), os indivíduos que se encontram motivados intrinsecamente, desenvolvem melhor a sua autonomia e personalidade. Os motivos que estão na base de aprendizagem, relacionam-se com o facto de quererem melhorar as suas competências e não com a obtenção de prémios externos.

O estudo da motivação no desporto, tem como intuito, a procura de respostas a questões que se encontram relacionadas com três dimensões do comportamento do atleta: a direção (a escolha de determinado desporto); a intensidade (variação da intensidade e esforço na prática); e a persistência (abandono ou permanência na prática) (Cruz, 1996).

Nesse sentido, vários autores consideram a existência de duas dimensões na motivação, designando-as de direção e intensidade do comportamento de um indivíduo. A direção do comportamento indica se o indivíduo se aproxima ou evita uma situação particular, por outro lado intensidade do comportamento relaciona-se com o grau de esforço despendido para a realizar uma ação (Alves, Brito, & Serpa, 1996; Martens, 1943; Sage, 1997; Silva & Weinberg, 1984; Singer, 1977). É reafirmado por Alves e colaboradores (1996) que a direção está relacionada com a escolha da atividade, pela qual o indivíduo pretende atingir um determinado objetivo. A intensidade é referida como a quantidade de energia que é mobilizada na prática da atividade com vista a esse objetivo.

As teorias de motivação assumiram um importante papel ao longo destes últimos anos, na medida em que contribuíram para produção de conhecimentos sobre o tema em causa. Assim, dentro das várias teorias dominantes na investigação da motivação no desporto e atividades físicas,

surge a teoria dos objetivos de realização, mais precisamente, a teoria da autodeterminação (Roberts, 2001).

Em relação a esta teoria metodizada por Ryan e Deci (2000), ela permite avaliar as motivações de uma forma isolada. Sustenta que o indivíduo pode ser motivado em níveis distintos, sendo eles intrínsecos ou extrínsecos. Quando aos indivíduos se encontram motivados intrinsecamente, apresentam níveis elevados de prazer e satisfação na atividade, realizando-a por vontade própria, ou seja, não são influenciados pelas recompensas externas.

3.7.1.4. Objetivos da investigação

3.7.1.4.1. Objetivo geral:

O objetivo geral deste estudo centra-se na verificação e comparação dos índices motivacionais de alunos obesos e não obesos, nas aulas de Educação Física.

3.7.1.4.2. Objetivo específicos:

Especificamente pretende-se verificar se a composição corporal dos alunos pode exercer influência na sua motivação intrínseca, quando expostos a aulas de Educação Física.

Assim, face ao anteriormente exposto, a motivação intrínseca será analisada em função do género dos alunos e da composição corporal dos mesmos, estabelecida através do cálculo do IMC.

3.7.1.5. Hipóteses

Em consideração com os objetivos definidos e com os problemas citados ao longo da revisão da literatura, estabeleceu-se as seguintes hipóteses:

H1. Existe uma associação entre os níveis de motivação intrínseca e os valores do IMC.

H2. Existe uma relação entre o género e os níveis motivacionais intrínsecos.

H3. Existe uma relação entre os ciclos de ensino e os níveis motivacionais intrínsecos.

H5. O resultado da metodologia aplicada, difere consoante a composição corporal dos sujeitos em estudo.

H6. Os alunos cujo IMC é superior ao dito “normal”, apresentam níveis de motivação intrínseca mais baixos, quando comparados com alunos de IMC normal.

3.7.1.6. Material e Metodologia utilizada

3.7.1.6.1. Participantes

A presente investigação englobou 60 alunos dos quais trinta apresentam excesso de peso e os restantes apresentam um IMC categorizado como Normal.

Relativamente à idade dos sujeitos em estudo, estes apresentam idades compreendidas entre os 12 e os 18 anos, frequentando assim o ensino básico e secundário da Escola Secundária de Valongo, bem como outras instituições, uma vez que alguns dos alunos em estudo se encontram inseridos no projeto acorda. O número de alunos do sexo feminino (30) é igual ao número dos alunos do sexo masculino (30), bem como o número de alunos com obesidade (30) é igual ao número de alunos não obesos (30).

Os alunos que compõem a amostra, não apresentam qualquer tipo de tipo de anomalia física ou psicológica, integrando assim o currículo normal de ensino.

3.7.1.6.2. Instrumentos de medição

Para a recolha de dados, foram utilizados métodos simples e bastante viáveis, para que as variáveis fossem medidas com o máximo de fiabilidade e rigor.

3.7.1.6.2.1. Motivação intrínseca

Assim, para avaliar os níveis motivacionais intrínsecos dos alunos, em relação às aulas de Educação Física, recorreu-se ao questionário IMIp (Fonseca, 1999; Fonseca & Brito, 2001), uma versão traduzida e validada para português do inventário da Motivação Intrínseca.

O questionário em causa, é constituído por 18 itens (por exemplo: “...As minhas aulas de Educação Física são divertidas...”) que descrevem situações referentes à motivação intrínseca nas aulas de Educação Física. Para o preenchimento destes documentos, os alunos tiveram como opção de resposta uma escala tipo Likert de 5 pontos (de 1 discordo totalmente a 5 concordo

totalmente). Contudo, alguns itens estão formulados de forma negativa, logo a escala de resposta foi revertida, sendo que o nível 1 = concordo totalmente ao nível 5 = discordo totalmente. As três primeiras dimensões consideram-se indicadoras da motivação intrínseca, enquanto a quarta é considerada um indicador negativo da motivação intrínseca. (Duda et al. 1995; Duda & Hall, 2001; Fonseca, 1999).

Segundo análise do alfa de Cronbach dos itens das dimensões, atribuía pouca consistência interna aos fatores iniciais (criadas a partir das tabelas reliability statistics). Deste modo, optamos por realizar uma análise fatorial dos itens, onde calculamos o índice de KMO (ver quadro 1), situando-se o valor em 0.792, o que nos indica que a análise pode ser feita. O teste de esfericidade de Bartlett dá um valor de $X^2 = 739.405$, com 153 graus de liberdade (df- degrees of freedom). Observando uma tabela de distribuição de X^2 verifica-se que $X^2 > X_{0.95}^2$, pelo que podemos rejeitar a hipótese nula, isto é, as variáveis são correlacionáveis. Por outro lado, esta consulta pode ser dispensada, pois pela análise do nível de significância (Sig.=0.000), que é inferior a 0.05, concluímos da mesma forma.

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.			0.792
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square		739.405
	df		153
	Sig.		0.000

Quadro 3 Testes de validade da análise fatorial - KMO and Bartlett's Test

3.7.1.6.2.2. IMC

Para avaliação da composição corporal, recorreu-se à medição do peso e altura, de forma a estabelecer uma relação entre ambas, através do cálculo do respetivo IMC.

Para a medição da variável peso, foi utilizada uma balança de marca Philips, cujo registo dos valores foi arredondado aos 0,1 Kg. Para a medição da altura, foi utilizado um estadiómetro, cujos valores registados sofreram um arredondamento de 0,5 cm.

Relativamente ao cálculo do IMC, este foi determinado através da fórmula estabelecida para o efeito, ou seja, pela fórmula, $IMC = \text{Peso} / \text{Altura}^2$, ou seja, resulta da divisão do peso (Kg) pelo quadrado da altura (m).

3.7.1.6.3. Procedimentos

Para análise do IMC, foi solicitado aos alunos em estudo a sua disponibilidade para efetuar a medição do peso e altura, com a devida autorização das Professoras responsáveis pelas turmas em questão.

Para o efeito, estes permaneceram equipados no momento da análise, contudo apresentaram-se sem calçado. Quero com isto dizer, que permaneceram somente com o vestuário, recomendado para a prática da disciplina de Educação Física, uma vez que é leve, e não exerce influência sobre o peso (Nahas, M. (1999).

Em relação aos questionários, estes foram entregues à medida que os alunos iam sendo submetidos à medição do peso e altura, quer nas diversas turmas, quer no Projeto acorda.

Para análise dos resultados procedeu-se análise dos questionários, através do programa SPSS – Windows versão 20. Realizou-se as Medidas descritivas (médias, desvio padrões), para analisar de uma forma geral a percepção da motivação intrínseca dos alunos, nas aulas de Educação Física. Realizou-se ainda análise fatorial (KMO and Bartlett's Test; rotação Varimax; alfa de Cornbach), que se encontra relacionada com a redução do número de variáveis necessárias para discutir e comparar os resultados entre os grupos. Este tipo de análise é bastante empregada para determinar as qualidades métricas de uma escala de avaliação psicológica. Possibilita o agrupamento de um conjunto de variáveis (itens), organizando elementos comuns entre os vários itens, através da análise das intercorrelações, ao qual constituem os fatores. Deste modo, são realizadas variáveis hipotéticas, ao qual chamamos fatores, que contém informação das variáveis utilizadas no estudo (Thomas & Nelson, 1990).

Recorreu-se ainda à utilização do test T, para amostras independentes, na qual se estabeleceu uma comparação entre os grupos (sexo, escolaridade e IMC) e os quatro fatores de motivação intrínseca (competência; prazer; esforço/importância; pressão/tensão).

3.7.1.7. Apresentação de Resultados

Através da observação do quadro 4, pode-se apurar que os itens se encontram organizados em quatro fatores (competência; prazer; esforço e pressão/tensão;), que explicam 71.9% da variância total expressa nos dados iniciais. Os dois primeiros fatores, explicam a maior parte da variância cujas percentagens são 36,14% e 16,85%, respetivamente.

Com o intuito de analisar a consistência interna dos fatores, recorreu-se ao uso do Alpha de Cronbach, cujo valor do mesmo varia entre 0 e 1, considerando-se como indicador considerável para obter consistência interna, se for superior a 0.6.

Tal como se pode verificar no quadro da matriz fatorial após rotação Varimax composta pela denominação dos fatores e itens que os integram, o peso fatorial (Loadings), o índice de fiabilidade (Alpha de Cronbach), os valores próprios (Eigenvalues) e a percentagem de variância, encontram-se dentro dos parâmetros consideráveis para serem analisados.

Quadro 4 Matriz Fatorial após análise das componentes principais com rotated component matrix sobre a motivação intrínseca

	Item	Loadings	Alpha Cornbach	Eigen Values	% Variância
Competência	IMIp3	0.850	0.821	7.046	39,144
	IMIp6	0.701			
	IMIp7	0.868			
	IMIp11	0.499			
	IMIp13	0.538			
	IMIp18	0.474			
Prazer	IMIp1	0.728	0.816	3.034	16,853
	IMIp2	0.731			
	IMIp5	0.673			
	IMIp9	0.711			
	IMIp10	0.749			
	IMIp12	0.599			
Esforço/ Importância	IMIp14	0.646	0.814	1.781	9,893
	IMIp15	0.876			
	IMIp16	0.825			
	IMIp17	0.825			
Pressão	IMIp4	0.791	0.730	1.077	5,985
	IMIp8	0.660			

3.7.1.7.1. Níveis de Motivação Intrínseca dos alunos participantes

De uma forma geral, pode-se constatar através dos resultados obtidos, que os alunos sentem bastante prazer e satisfação quando praticam as aulas de Educação Física, mostrando-se igualmente competentes e realizados quando expostos às tarefas que lhes são inerentes. Nesse sentido, não demonstram elevados níveis de tensão no desenvolvimento das tarefas.

Fatores	\bar{X}	dp
Prazer	3.99	± 0.76
Competência	3.74	± 0.68
Esforço/Importância	2.11	± 1.02
Pressão/Tensão	2.59	± 1.14

Quadro 5 Média e Desvio de padrão da percepção da motivação intrínseca nas aulas de Educação Física

3.7.1.7.2. Comparação da motivação intrínseca entre os sexos.

Em relação à análise dos resultados obtidos na relação entre a motivação intrínseca e os dois sexos, pode-se constatar que os alunos do sexo masculino se sentem mais competentes na realização as aulas de Educação Física, assim como aplicam mais prazer na execução das mesmas. Por outro lado, percebem mais pressão/tensão ao longo das aulas, embora não havendo diferenças estatisticamente significativas.

Em relação ao fator esforço, é de referir que embora não haja diferenças estatisticamente significativas, o sexo feminino aplica mais esforço nas tarefas desenvolvidas ao longo das aulas.

Quadro 6 Motivação intrínseca nas aulas de Educação Física em função do Género

Fatores	Feminino		Masculino		T-test	
	\bar{X}	dp	\bar{X}	dp	t	p
Prazer	3.83	± 0.74	4.15	± 0.77	-1.66	0.103
Competência	3.66	± 0.67	3.81	± 0.70	-0.88	0.383
Esforço/ Importância	2,34	± 1.05	1,88	± 0.96	1.80	0.077
Pressão/ Tensão	2.53	± 1.18	2.65	± 1.12	-0.39	0.697

Nota: * $p < 0.05$

3.7.1.7.3. Comparação da motivação intrínseca entre os ciclos de ensino.

No que concerne à motivação intrínseca dos alunos nas aulas de Educação Física (ver Quadro 7), mostramos que existe em ambos os ciclos um grau elevado de Prazer na realização das tarefas e de aquisição de competência. Porém, verificamos diferenças estatisticamente significativas quando comparamos os alunos de ambos os ciclos, ao nível do esforço/importância e da pressão/tensão. Assim, através da análise efetuada pode-se afirmar que os alunos do ensino básico apresentam médias superiores de esforço quando comparados com os alunos do ensino secundário. No entanto, os alunos do ensino secundário sentem-se mais pressionados no decorrer das atividades.

Quadro 7 Motivação intrínseca nas aulas de Educação Física em função da escolaridade

Fatores	Secundário		Básico		T-test	
	\bar{X}	dp	\bar{X}	dp	t	p
Prazer	4.05	± 0.74	3.92	± 0.80	0.63	0.534
Competência	3.67	± 0.75	3.83	± 0.60	-0.93	0.353
Esforço/ Importância	1.73	± 0.70	2.54	± 1.16	-3.27	0.002*
Pressão/ Tensão	2.14	± 1.03	3.10	± 1.06	-3.58	0.001*

Nota: * $p < 0.05$

3.7.1.7.4. Relação entre a motivação intrínseca e o IMC

Relativamente ao tema central de todo este projeto, ou seja, à relação entre a motivação intrínseca e o IMC (ver quadro 8), constatamos que em todos os parâmetros avaliados (prazer, competência, esforço, pressão) houve diferenças estatisticamente significativas. Deste modo, torna-se pertinente afirmar que os alunos não obesos sentem maiores níveis de prazer e satisfação, percecionando ainda uma maior competência em relação às aulas de Educação Física. Porém, os alunos com elevado IMC atribuem maior esforço às tarefas desenvolvidas, sentindo-se mais pressionados e tensos ao longo das sessões.

Quadro 8 - Motivação intrínseca nas aulas de Educação Física em função da obesidade

Fatores	Obeso		Não Obeso		T-test	
	\bar{X}	dp	\bar{X}	dp	t	p
Prazer	3.74	± 0.82	4.24	± 0.62	-2.67	0.010*
Competência	3.48	± 0.70	4.00	± 0.57	-3.18	0.002*
Esforço/ Importância	2.60	± 1.08	1.63	± 0.69	4.13	0.000*
Pressão/ Tensão	2.85	± 1.18	2.33	± 1.06	1.78	0.080*

3.7.1.8. Discussão de Resultados

Com a elaboração deste estudo, pretendia-se analisar a relação entre a motivação intrínseca e IMC, verificando ainda a existência de diferenças estatísticas em função do sexo e escolaridade.

Assim, em relação à análise da motivação intrínseca em função do sexo, pode-se afirmar que embora não fossem demonstradas diferenças estatisticamente significativas entre os alunos do sexo masculino e feminino, verificou-se que o sexo masculino percecionam níveis mais elevados de competência ao realizar as aulas de Educação Física, comparativamente com o sexo feminino, sentindo-se igualmente mais pressionados. Estes resultados, vão ao encontro do estudo realizado por Maia, (2003).

No que se refere à motivação intrínseca dos alunos nas aulas de Educação Física em função do ciclo de escolaridade, verificamos a existência de diferenças estatisticamente significativas quando comparados ao nível do esforço/importância e da pressão/tensão.

Em consonância com o pensamento de Pelletier e Colaboradores (1995), a motivação intrínseca está positivamente relacionada com o aumento de investimento e esforço no desporto. Assim, verificou-se que os alunos do ensino básico apresentam médias superiores de motivação intrínseca comparativamente com os alunos do ensino secundário, uma vez que apresentam níveis mais elevados no que respeita a este parâmetro, indo assim ao encontro de estudos desenvolvidos por Oliveira (2000), que consideravam haver uma tendência para atribuições relacionadas com a motivação intrínseca regredirem ao longo da idade.

Por fim, em relação ao objetivo fulcral da presente investigação, podemos verificar que existiram diferenças estatisticamente significativas entre os alunos obesos e não obesos em todos os parâmetros analisados. Os alunos obesos apresentaram menores níveis de prazer, competência e pressão, quando comparados com os alunos não obesos. Este facto, pode ser explicado pela revisão da literatura efetuada por Luiz, A. et al., (2005), que sustenta a existência de uma relação entre obesidade infantil e os aspetos psicológicos (depressão, ansiedade, entre outros), sendo que estes por sua vez exercem

influência direta na vida dos alunos e consequentemente nas atitudes e relações inter e intrapessoais na sala de aula.

Os sintomas depressivos, influenciam negativamente a vida do adolescente, principalmente no setor familiar e escolar (Fu L.; Curatolo, E.; Friedrich, S. 2000)

A obesidade exerce ainda influencia negativa na autoestima e autoimagem dos indivíduos, podendo levar ao isolamento (Escrivão et al. 2000). Este por sua vez conduz a consequências motoras e a maiores níveis rejeição e ridicularização por parte dos pares, dificultando a definição de papéis e integração no contexto escolar (BEE, 2003).

3.7.1.9. Conclusões

Através da elaboração deste estudo, pode-se confirmar as hipóteses determinadas inicialmente, bem como atingir os objetivos propostos.

Assim, pode-se constatar que embora não se verificassem diferenças estatisticamente significativas em todos os parâmetros analisados, existem diferenças ao nível da motivação intrínseca entre os sexos, bem como entre os ciclos de ensino.

No que se refere ao eixo central de toda esta investigação, pode-se concluir que o resultado da metodologia aplicada (questionário), diferiu consoante a composição corporal dos sujeitos em estudo, ou seja, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas ao nível da motivação intrínseca entre sujeitos obesos e não obesos, confirmando assim as hipóteses formuladas inicialmente.

A motivação intrínseca é influenciada negativamente pela obesidade e sobrepeso, contribuindo para o aumento das doenças do foro psicológico e atraso no desenvolvimento motor. A baixa autoestima provocada pela rejeição dos colegas ou pela própria auto percepção de imagem, leva ao isolamento e consequente difícil integração no meio social e escolar, prejudicando o desenvolvimento da aprendizagem.

Assim, com o intuito de colmatar esta realidade, os profissionais de Educação Física, devem criar nas suas aulas tarefas que desenvolvam as capacidades motoras, aliadas ao desenvolvimento da cooperação, proporcionando maiores níveis de motivação e integração dos alunos na sua totalidade.

5. Conclusão

Este ano letivo, foi lotado de experiencias bastantes gratificantes e enriquecedoras, quer ao nível pessoal como profissional, que serão sempre recordadas com saudade. Esta experiência prática representou para todos nós, uma real oportunidade de aprendizagem e compreensão dos problemas da vida escolar, o que por sua vez, facilitou a inserção no meio profissional e na comunidade académica.

Não querendo desvalorizar nenhum ano da minha formação enquanto docente, o 2º ano de mestrado, foi para mim, o ano mais importante da minha formação, não só pelo seu peso, em particular do Estágio Profissional na nota final do curso, mas fundamentalmente porque estive perante a atividade que mais interesse me despertou, o Ensino. Neste Estágio Profissional, tivemos a oportunidade de sermos pela primeira vez líderes de uma turma, estando presente aquele sonho e objetivo que nos persegue desde a entrada na faculdade. Foi um ano bastante exigente e de muito trabalho, contudo foi também bastante gratificante, na medida em que nos permitiu realizar a atividade que mais gostamos.

A minha atividade enquanto professora não se restringe “apenas” às aulas de Educação Física. Ser professor é mais do que ser que um transmissor de conhecimentos técnicos e específicos, passando também pelo contato social e profissional com colegas docentes, funcionários e alunos, criando uma relação que promova a transmissão de valores e princípios, que irão assumir extrema importância para o futuro, bem como resolver situações burocráticas inerentes à minha atividade profissional. De certa forma, ser professor é ser “líder”, é solucionar os problemas que surgem nas várias áreas de desempenho.

São esses aspetos que me fascinam na profissão que escolhi. O facto de transmitir o que para mim é um valor, é uma honra, visto que muitas das vezes, os mais velhos tornam-se um exemplo para os mais novos. Assim, sinto-me, em parte, orgulhosa por contribuir nem que seja de forma modesta para a formação pessoal e motora dos meus alunos.

Em suma, gostaria de salientar que ao longo deste estágio profissional, na função de Professora Estagiária, tive a oportunidade de colocar em prática todos os saberes alcançados ao longo da minha formação, nos dois Ciclos de Ensino. Contudo, torna-se pertinente mencionar, que a presença neste Estágio Profissional, permitiu a continuidade da minha aprendizagem, pelo que me impera a necessidade de agradecer aos meus colegas Estagiários, pela troca de informações que desenvolvemos, ao meu Professor Orientador e Professor Cooperante, pela disponibilidade que mantiveram para comigo e pelos saberes que me transmitiram ao longo deste ano letivo. Também aos alunos devo um agradecimento especial, visto ser um período de aprendizagem mútua, na qual estes se mostraram sempre disponíveis para aprender.

6. Bibliografia

- ✚ Allsen, P.; Harrison, J. & Vance, B. (2001) Exercício e qualidade de vida: Uma abordagem personalizada. São Paulo: Manole.
- ✚ Alves, J.; Brito, A.; & serpa, S. (1996). Psicologia do desporto Manual do treinador. *Psicoport*.
- ✚ Araújo, C. (2004), Manual de Ajudas em Ginástica. Porto: Porto Editora.
- ✚ Batista P. Rêgo L. Azevedo A. (2007), Movimento – Um estilo de vida, Guia do Professor, Ensino Secundário – 10º/11º/12º anos. Porto: Edições ASA.
- ✚ Bee, H. (2003) Acriança em desenvolvimento, 9 ed. Porto Alegre: Artmed.
- ✚ Bento, J. (1987). Planeamento e Avaliação Física. Lisboa: Livros horizonte.
- ✚ Bento, J. (2003). Planeamento e Avaliação Física. Lisboa: Livros horizonte.
- ✚ Botelho, P. (2010/2011) Didática Geral do Desporto.
- ✚ Brutt, D. (1979). Short scales for the mensurement of sport motivation. *Internacional Journal of sport Psychology*.
- ✚ Cid, L. (2002). Alteração dos motivos para a prática desportiva das crianças e jovens Retrieved Janeiro, 2012.
- ✚ Coelho, O. (2004). Pedagogia do desporto. Contributos para uma compreensão do desporto Juvenil (2º Edição). Lisboa. Livros horizonte.
- ✚ Cole, J.; Bellizzil, G.; Flegal, M.; Dietz, H. (2000). Establishing a standart definition for child overweightand obesity worldwide. *International survey*. *British Medical Journal*, 6 (320), pp. 1-6.
- ✚ Costa J. (2006). Jogo Limpo - Dossier do Professor, Educação Física 7º/8º/9º ano. Porto: Porto Editora.
- ✚ Cratty, B. (1984), Psicologia no esporte. Brazil
- ✚ Cruz, J. (1996). *Motivação para a competição e prática desportiva*.
- ✚ Dietz, W. (1998). Health consequences of obesity in youth: childhood predictors of adult disease. *Pediatrics*, 101 (3), pp. 518-525.
- ✚ Escrivão, M.; Oliveira, F.; Taddei, J.; Lopez, F. (2000) Obesidade, exógena na infância e na adolescência. *Jornal de Pediatria*, 76 (3) pp. 305-310.

- ✚ Fu, L.; Curatolo, E.; Friedrich, S. (2000) Transtornos afetivos. Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, 22 (2).
- ✚ Guedes, D.; Guedes, J. (1993) Sugestões do conteúdo programático para programas de Educação Física escolar direcionadas à promoção da saúde. *Revista APEF- Londrina*, 9 (16) pp. 3-14.
- ✚ Heramann, J. (2004). Childhood obesity.
- ✚ Luiz, A.; Gorayeb, R.; Liberatore, R.; Domingos, N. (2005) Depressão ansiedade e competência social em crianças obesas. Estudos de psicologia, Universidade Federal do rio Grande do norte, Natal, Brasil. 10(1) pp.371-375
- ✚ Mckenzi, T. (2001) Promoting Physical Activity in Youth. Focus on Middle School Environments. *Quest*, 53, pp. 326-334.
- ✚ Mendelsohn, D. (2001). La motivacion en el Fútbol Retrieved Fevereiro.
- ✚ Mota, J. (1997). *A atividade Física no Lazer – Reflexões sobre a sua prática*. Livros horizonte. Lisboa.
- ✚ Neves, E. & Boruchovitch, E. (2004). A motivação dos alunos no contexto da progressão continuada. *Psicologia: teoria e pratica*. Brasília.
- ✚ Nóvoa, A. (1995). *As construções escolares em análise*. Lisboa. Dom Quixote.
- ✚ Nunes, L (1999). *A prescrição da atividade física*. Editorial Caminho, SA. Lisboa.
- ✚ OMS (2000). *Obesity: Preventing and managing the global epidemic*. Reporto f WHO consultation. Geneve. OMS.
- ✚ OMS (2002). *Obesity: Preventing and managing the global epidemic*. Report of WHO consultation. Geneve. OMS.
- ✚ Piéron, M. (2005). *Para una enseñanza eficaz de las actividades fisico-deportivas*. Barcelona, INDE Publicaciones.
- ✚ Pietrobelli, A.; Faith, D.; Allison, D.; Gallagher, G.; Chiumello, S. & Heymsfield, C. (1998) Body mass index as a measure of adiposity among children and adolescents: a validation study: *J. Pediatr.*, 132,(2), pp. 204-210.
- ✚ Plano Anual de Atividades (2011/12) da Escola Secundária de Valongo
- ✚ Planeamento Curricular Anual (2011/12) da Escola Secundária de Valongo

- ✚ Power, C.; Lake, J. & Cole, T. (1997) Measurement and long-term health risks of child and adolescent fatness: *Int. J. Obes. Relat metab Disord.*, 21,(7), pp.507-526.
- ✚ Programa Nacional de Educação Física do Ensino Secundário (2011). Programa Nacional de Educação Física – 3º ciclo de Ensino Básico. Lisboa: Ministério da Educação
- ✚ Projeto Educativo 2010-2013: As Aprendizagens no Centro das Nossas Preocupações – Trabalho, Responsabilidade e Criatividade, elaborado pela Escola Secundária de Valongo.
- ✚ Queirós, P. (2010/2011), Profissionalidade Pedagógica.
- ✚ Ribeiro, B. (2000). Treino do Músculo.
- ✚ Riddoch, C.; Boreham, C. (2000). Physical Activity, physical fitness and children's health: current concepts. *Pediatric exercise science and medicine*, pp. 243-251.
- ✚ Roberts, G. (2001). *Understanding the dynamics of motivation in physical activity: the influence of achievement goals on motivational processes*. Champaign IL: Human Kinetics.
- ✚ Rosado, A. & Mesquita, I. (2009). *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Edições FMH
- ✚ Ryan, M., & Deci, L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*.
- ✚ Silva, P. (2010/2011), Gestão e Cultura organizacional da Escola.
- ✚ Singer, R. (1977). *Psicologia dos Esportes: mitos e verdades*. Brasil.
- ✚ Telama, R.; Yang, X.; Laasko, L. Viikari, J.(1997). Physical activity in childhood and adolescents as predictor of Physical activity in young adulthood.
- ✚ Tisi, L. (2004). Educação Física e a alfabetização. Rio de Janeiro. Sprint.
- ✚ Tjeerdsma, B., Rink, J., & Graham K. (1996) Student Perceptions, Values, and Beliefs Prior to, and After Badminton Instruction. *Journal of Teaching in Physical education*, 15, pp. 464-476.
- ✚ Tresca, R.; De Rose, D. (2000) Estudo comparativo da motivação intrínseca em escolares praticantes e não praticantes de dança. *Revista Brasileira Ciência e movimento*. Brasília.

- ✚ Vickers, J. (1990). *Instructional Design for Teaching Physical Activities: A Knowledge Structures Approach*. Ed. Human Kinetics Books, Champaign – Illinois.
- ✚ Whitaker, R.; Wright, J.; Pepe, M.; Seidel, K.; Dietz, W. (1997). Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity: N. Engl.J.Med. 337, pp. 869-873.

7. Anexos

Planeamento 1º Período

Data	Unidade Didática	Espaço	Nº Aula
20 de Setembro	“Apresentação”	Interior	1
22 de Setembro	Condição Física	Interior	2
27 de Setembro	AD Andebol	Exterior	3
29 de Setembro	Andebol	Exterior	4
4 de Outubro	Ginástica de Solo	Interior	5
6 de Outubro	Ginástica de Solo	Interior	6
11 de Outubro	Ginástica de Solo	Interior	7
13 de Outubro	Ginástica de Solo	Interior	8
18 de Outubro	Ginástica de Solo	Interior	9
20 de Outubro	Ginástica de Solo	Interior	10
25 de Outubro	Andebol	Exterior	11
27 de Outubro	Andebol	Exterior	12
3 de Novembro	Ginástica de Solo	Interior	13
8 de Novembro	Ginástica de Solo	Interior	14
10 de Novembro	Ginástica de Solo	Interior	15
15 de Novembro	Ginástica de Solo	Interior	16
17 de Novembro	Ginástica de Solo	Interior	17
22 de Novembro	Fitnessgram	Interior	18
24 de Novembro	Andebol	Exterior	19
29 de Novembro	Ginástica de Solo	Interior	20
6 de Dezembro	Ginástica de Solo	Interior	21
13 de Dezembro	AS Ginástica de Solo	Interior	22
15 de Dezembro	Auto-avaliação	Interior	23


Planeamento 2º período


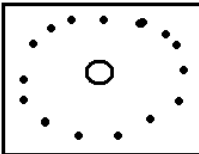
Data	Unidade Didática	Espaço	Nº Aula
2 de Janeiro	Andebol	Exterior	24
5 de Janeiro	Andebol	Exterior	25
10 de Janeiro	AD Badminton	Interior	26
12 de Janeiro	Badminton	Interior	27
17 de Janeiro	Badminton	Interior	28
19 de Janeiro	Badminton	Interior	29
24 de Janeiro	Badminton	Interior	30
26 de Janeiro	Badminton	Interior	31
31 de Janeiro	Andebol	Exterior	32
2 de Fevereiro	Andebol	Exterior	33
7 de Fevereiro	Badminton	Interior	34
9 de Fevereiro	Badminton	Interior	35
14 de Fevereiro	Badminton	Interior	36
16 de Fevereiro	Badminton	Interior	37
23 de Fevereiro	Badminton	Interior	38
28 de Fevereiro	Fitnessgram	Exterior	39
1 de Março	Andebol	Exterior	40
6 de Março	Badminton	Interior	41
8 de Março	AS Badminton	Interior	42
13 de Março	AS Badminton	Interior	43
15 de Março	Auto-avaliação	Interior	44
20 de Março	Semana Aberta	Interior	45
22 de Março	Semana Aberta	Interior	46

Planeamento 3º Período

Data	Unidade Didática	Espaço	Nº Aula
10 de Abril	AD Ginástica Acrobática	Interior	47
12 de Abril	Ginástica Acrobática	Interior	48
17 de Abril	Andebol	Exterior	49
19 de Abril	Andebol	Exterior	50
24 de Abril	Ginástica Acrobática	Interior	51
26 de Abril	Ginástica Acrobática	Interior	52
3 de Maio	Ginástica Acrobática	Interior	53
8 de Maio	Ginástica Acrobática	Interior	54
10 de Maio	Ginástica Acrobática	Interior	55
15 de Maio	Andebol	Exterior	56
17 de Maio	AS Andebol	Exterior	57
22 de Maio	Fitnessgram	Interior	58
24 de Maio	Ginástica Acrobática	Interior	59
29 de Maio	Ginástica Acrobática	Interior	60
31 de Maio	Ginástica Acrobática	Interior	61
5 de Junho	AS Ginástica Acrobática	Interior	62
12 de Junho	AS Ginástica Acrobática	Interior	63
14 de Junho	Auto-avaliação	Exterior	64

Exemplo de um plano de aula de ginástica de solo

Aula nº4 de 20	Ano / Turma: 10º CT2	Data: 13/10/11	Hora: 10:15 às 11.45 (11:35)	
Unidade Didática: Ginástica		Nº de alunos: 23	Local: Pavilhão	
Função Didática: Exercitação		Professora: Elsa Teles		
Material: 20 colchões; Mini-trampolim ; 2 colchões de queda.				
Objetivos Específicos: Exercitar o rolamento à frente e à retaguarda engrupado (dando ênfase aos critérios (4; 5; 6); salto tesoura, pirueta e gato (1,2,3), bem como, o salto em extensão e engrupado no mini-trampolim (2,3,4) e introdução do rolamento à frente saltado (1,2,3).				
Sumário 8: Unidade temática de Ginástica- Ativação geral (aquecimento articular, muscular e cárdio respiratório). Exercitação dos seguintes elementos gímnicos no solo: rolamento à frente e à retaguarda engrupado, mantendo o corpo fechado sobre si próprio e realizando a repulsão das mãos no solo na parte final do rolamento; salto tesoura, pirueta e gato mantendo o olhar dirigido para a frente e coordenação motora. Exercitação no mini trampolim, do salto em extensão e engrupado (alinhamento corporal). Introdução do rolamento saltado, dando ênfase aos critérios como, chamada a pés juntos, forte impulsão dos MI e voo com amplitude acentuada.				

		Objetivo/ Conteúdo	Situação de Ensino/Aprendizagem e Organização Didático - Metodológica	Critérios de Êxito
Parte Inicial	Das 10:20 às 10:35	Realizar a chamada e transmitir os objetivos da aula	<p>O professor coloca os alunos à sua frente em forma de “U” e efetua a chamada. De seguida, transmite os objetivos da aula.</p> <p>Ativação geral</p> <p>O Professor coloca os alunos a correr a volta do espaço durante 3 minutos. De seguida ministra algumas tarefas como por exemplo, deitar de barriga para baixo ou para cima; sentar; realizar um salto de canguru. Sempre que o professor bater uma palma é para retomar a corrida mesmo sentido, se duas palmas é para correr em sentido contrário.</p> <p>De seguida é solicitada a realização de alongamentos.</p> <div></div> <p>no bater</p>	<p><u>Critérios</u></p> <p><u>Qualitativos:</u></p> <p>- Velocidade de reação;</p> <p><u>Critérios</u></p> <p><u>Quantitativos:</u></p> <p>- Realizar o número de repetições solicitadas pela professora.</p>
		Ativar o organismo para aula prática de Educação Física		
		Aquecimento cardiorrespiratório; mio articular e muscular		

Exemplo de uma Unidade Didática – Andebol

Duração da aula	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'
Nº do Aulas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Mês	Setembro		Outubro		Nov	Janeiro			Fev	Mar	Abr	Maio		
Dia	27	29	25	27	24	2	5	31	2	1	17	3	15	17
Aula	P	P	T	T	T	P	T	T	P	P	P	P	P	P
Conteúdos														
Acções Técnicas Individuais														
Posição base	AD	I/E	E	E	E	C	C	C	C	AS	C	C	C	AS
Passe de ombro	AD	I/E	E	E	E	C	C	C	C	AS	C	C	C	AS
Passe picado	AD	I/E	E	E	E	C	C	C	C	AS	C	C	C	AS
Deslocamentos defensivos	AD	I/E	E	E	E	C	C	C	C	AS	C	C	C	AS
Remate em apoio	AD	I/E	E	E	E	C	C	C	C	AS	C	C	C	AS
Recepção (alta, baixa, média)	AD	I/E	E	E	E	C	C	C	C	AS	C	C	C	AS
Drible (protecção e progressão)	AD		I/E	E	E	E	C	C	C	AS	C	C	C	AS
Passe de pulso	AD		I/E	E	E	E	E	C	C	AS	C	C	C	AS
Remate em suspensão	AD						I/E	E	E	AS	E	C	C	AS
Finta	AD							I/E	E	AS	E	C	C	AS
Acções Tácticas Colectivas Ofensivas														
Desmarcação	AD	I/E	E	E	E	C	C	C	C	AS	C	C	C	AS
Passe e entra	AD			I/E	E	E	E	C	C	AS	C	C	C	AS
Cruzamento	AD						I/E	E	C	AS	C	C	C	AS
Acções Tácticas Colectivas Defensivas														
Defesa Individual	AD	I/E	E	E	E	C	C	C	C	AS	C	C	C	AS
Defesa à Zona	AD					I/E	E	E	C	AS	C	C	C	AS
Jogo														
Situações de jogo reduzido	AD	I/E	E	E	E	E	E	E	E	AS	C	C	C	AS
Ocupação racional do espaço	AD					I/E	E	E	E	AS	C	C	C	AS
Jogo formal (6+ GR x 6+GR)	AD					I/E	E	E	E	AS	C	C	C	AS
Cultura Desportiva														
História da Modalidade	I	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Regulamento:														
Início e reinício de jogo	AD	I/E	E	E	C	C	C	C	C	AS	C	C	C	AS
Regra dos 3 passos	AD	I/E	E	E	C	C	C	C	C	AS	C	C	C	AS
Regra do tempo	AD	I/E	E	E	C	C	C	C	C	AS	C	C	C	AS
Lançamento de canto, linha lateral e baliza	AD					I/E	E	E	C	AS	C	C	C	AS
Bola fora e dentro	AD					I/E	E	E	C	AS	C	C	C	AS
Área de jogo	AD					I/E	E	E	C	AS	C	C	C	AS
Livre de 7 e 9 metros	AD					I/E	E	E	C	AS	C	C	C	AS
Guarda-Redes e Área de baliza	AD	I/E	E	E	C					AS	C	C	C	AS
Falta atacante e jogo passivo	AD					I/E	E	E	C	AS	C	C	C	AS

Observação do Comportamento do Professor Nuno Silva

Observadora: Elsa Teles

24 de Janeiro de 2012 – Unidade Didática de Voleibol

Min	0	5''	10'	15''	20''	25''	30''	35''	40''	45''	50''	55''	60''
1	I	I	I	I	I	I	O	O	O	O	O	O	O
2	OB	OB	OB	OB	OB	OB	OB	OB	OB	OB	OB	OB	OB
3	FB	FB	OB	OB	OB	O	O	O	FB	FB	FB	FB	FB
Intervalo de dois minutos													
4	FB	OB	OB	OB	OB	OB	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC
5	OC	OC	OC	OB	OB	OB	OB	OC	OC	OC	OC	OC	OC
6	OB	OB	OB	OB	OB	OB	OB	OB	FB	FB	OB	OB	OB
Intervalo de dois minutos													
7	IVA	IVA	IVA	OB	OB	O	O	O	OB	OB	OB	OB	OB
8	FB	FB	OB	OB	OB	OC	OC	OC	OC	FB	FB	FB	FB
9	OB	AP	OC	OC	OB	O	O	O	OB	OB	OB	OB	OB
Intervalo de dois minutos													
10	O	O	FB	FB	O	O	O	O	O	O	O	O	O
11	O	O	O	I	I	I	I	I	O	O	O	O	O
12	OB	OB	OB	OB	FB	FB	FB	I	I	I	FB	FB	FB
Intervalo de dois minutos													
13	FB	FB	FB	FB	FB	FB	OB	OB	OB	OB	FB	FB	FB
14	FB	FB	FB	FB	OB	OB	OB	OB	OB	FB	FB	FB	FB
15	OB	OB	OB	I	I	I	I	I	I	O	O	O	O
Intervalo de dois minutos													
16	O	O	FB	FB	FB	FB	O	O	O	FB	FB	FB	FB
17	I	I	I	FB	FB	FB	AP	AP	OB	OB	OB	OB	OB
18	FB	FB	FB	FB	OB	FB	FB	OB	OB	FB	OB	OB	OB
Intervalo de dois minutos													
19	I	I	I	OB	OB	I	I	I	I	IVA	IVA	IVA	IVA
20	IVA	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OC
21	OC	OC	OC	OC	OC	OC	OB	OB	OB	OB	OB	OB	OB
Intervalo de dois minutos													
22	I	I	I	I	I	I	AP	AP	FB	FB	FB	FB	FB
23	I	I	I	I	I	I	I	OB	OB	OB	OB	OB	O
24	I	I	I	I	FB	FB	FB	FB	OB	OB	FB	FB	FB
Intervalo de dois minutos													
25	OB	OB	FB	FB	FB	FB	FB	OB	OB	OB	FB	FB	FB
26	FB	FB	FB	FB	FB	FB	OB	OB	FB	FB	OB	OB	OB
27	OC	OC	OC	IVA	IVA	AN	AN	OB	OB	OB	OB	OB	FB
Intervalo de dois minutos													
29	AP	AP	AP	FB	FB	FB	OB	OB	OB	FB	FB	OB	OB
30	I	I	I	I	O	O	O	O	OB	OB	OB	OB	OB
31	OB	OB	OB	OB	OB	OB	FB	FB	FB	FB	FB	FB	FB
Intervalo de dois minutos													
33	O	O	O	I	I	OB	I	I	I	I	O	OB	OB
34	OB	OB	OB	OB	FB	FB	FB	I	OB	OB	FB	FB	FB
35	O	O	O	I	I	I	AP	OC	IVA	IVA	IVA	OB	OB
Intervalo de dois minutos													
36	OB	OB	OB	FB	FB	FB	FB	FB	OB	OB	OB	OC	OC
37	OC	OB	OB	FB	FB	FB	OC	OC	OC	I	I	I	I